

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

FACULTAD DE FILOLOGÍA

Departamento de Filología Española IV

(Bibliografía Española y Literatura Hispanoamericana)



TESIS DOCTORAL

Artes marciales e interpretación: las bases del Sistema Mushin de formación y entrenamiento actoral

MEMORIA PARA OPTAR AL GRADO DE DOCTOR

PRESENTADA POR

Daniel del Valle Infante

Directores

Cristina Bravo Rozas

Madrid, 2016

Universidad Complutense de Madrid
Facultad de Filología
Departamento de Filología Española IV
(Bibliografía Española y Literatura Hispanoamericana)



Artes marciales e interpretación:

las bases del Sistema Mushin de formación y entrenamiento actoral.

TESIS DOCTORAL

Daniel del Valle Infante

Bajo la dirección de la Doctora Cristina Bravo Rozas

Madrid, 2015

AGRADECIMIENTOS

Escribir una tesis doctoral es una labor en la que se reflejan las experiencias, los esfuerzos y el aprendizaje del doctorando a lo largo de su vida. Por lo tanto no puedo considerar esta tesis únicamente como un logro personal. Es también el resultado de la influencia positiva de muchas personas que me han aportado sus ideas, consejos y perspectivas durante mi maduración personal y mi aprendizaje académico.

Dice la ingeniería de movimiento que una forma es un combate imaginario contra múltiples adversarios. Escribir esta tesis ha sido un combate muy real, contra adversarios que se encontraban dentro y fuera de mí. Sin la ayuda que he recibido en este tiempo no sé si habría sido capaz de llegar hasta el final.

En primer lugar quiero dar las gracias a toda mi familia, que se esforzó en hacer de mí una persona responsable y capaz. Estoy especialmente agradecido a mis padres, Ángel del Valle y Gloria Infante, que han trabajado muy duro para darme la oportunidad de estudiar una carrera y aprovechar así el potencial que siempre vieron en mí, y a mi hermano Ignacio del Valle (aunque preferiré que me refiera a él simplemente como Nacho del Valle), autor y actor teatral, que ha compartido conmigo su larga experiencia en el mundo de la interpretación, la cual ha sido fundamental en el desarrollo de esta tesis doctoral.

Todos ellos inculcaron en mí desde que era pequeño el amor por la cultura y por el trabajo de los grandes artistas, especialmente los del mundo de la interpretación. Este amor es un tesoro que compartimos.

Las amistades de una persona son, en cierto modo, una segunda familia, y aunque prefiero no hacer una lista con sus nombres, por temor a olvidar a alguien, y también por temor a ser injusto al ponerles en orden, como si el valor de los amigos pudiera medirse según una escala jerárquica, quedo tranquilo, porque ellos y ellas saben quienes son, y saben lo agradecido que les estoy por cada pequeño apoyo, y por cada momento que hemos compartido. Incluso aquellos de mis amigos que no han aportado nada directamente a este escrito son parte de él, porque sus aportaciones personales son ya parte de mí.

Me siento también muy agradecido con mi directora de tesis, la doctora Cristina Bravo Rozas, gran profesora y gran amiga. Con esta tesis apostó con valentía por un proyecto atrevido. Ni ella ni yo sabíamos lo lejos que podía llevarnos esta investigación. Se aventuró conmigo en los campos oscuros a los que nos ha llevado este trabajo, y nunca perdió la ilusión ni el valor. Ha estado junto a mí a lo largo del proceso, aconsejando, corrigiendo y animando con la eficacia y la profesionalidad que la caracterizan.

Por supuesto debo mencionar también a la Universidad Complutense de Madrid, que colaboró en la realización de esta tesis concediéndome el uso de sus instalaciones, permitiéndome así que mi investigación pasase del ámbito teórico al campo de la formación práctica, con toda la información que esta experiencia aportó.

Dentro de esta universidad debo destacar a la facultad de filología, el centro en donde realicé la licenciatura, donde conocí a muchos y maravillosos docentes como Ana Valenciano, Víctor Infantes, Jose María Díez Borque, Andrés Amorós, Esperanza López Parada, Marcos Roca, Amancio

Labandeira, María del Mar Mañas... que además de formarme como filólogo me enseñaron a investigar, a analizar la información críticamente y con perspectiva, y a reconocer las posibilidades de elementos aparentemente superficiales.

También quiero señalar el magnífico trabajo de los docentes del máster en teatro y artes escénicas desarrollado desde esta misma facultad, dirigido con acierto y pasión por el catedrático Javier Huerta Calvo, y coordinado por mi directora de tesis, la ya mencionada doctora Cristina Bravo Rozas. En este máster tuve la oportunidad de aumentar mi conocimiento sobre las artes escénicas gracias a excelentes profesores como el doctor Alejandro Hermida de Blas, que nos introdujo en el mundo de los investigadores rusos, especialmente en el pensamiento y métodos del gran Stanislavski, cuya influencia en este trabajo es más que evidente.

También quiero mencionar a los doctores Nieves Martínez y David Ojeda, profesores del taller de actor y espacio escénico del máster. Cuando realicé el máster, en el curso 2011-2012, ellos no formaban parte aún del equipo docente, pero tuve la oportunidad de tratar con ellos mientras realizaba mis investigaciones, gracias a una entrevista concertada por mi directora de tesis. Me aportaron ideas muy interesantes sobre mi proyecto, y me hablaron de la obra del director Declan Donnellan, una de las principales fuentes de esta tesis doctoral.

Quiero aprovechar este espacio para recordar también a los compañeros que tuve en el máster en teatro y artes escénicas en el curso 2011-2012, de entre quienes quiero destacar por un lado a Tonantzin Ortega, Leticia Dávila, Leticia Moreno y Pamela Mesía, con quienes tuve el placer de colaborar para la puesta en escena de una particular versión de *Amor de don Perlimplín*

con Belisa en su jardín. Esta experiencia fue uno de los gérmenes que dio lugar a este trabajo. Por otro lado no puede faltar entre mis agradecimientos la actriz Cristina García Queros, que aportó su experiencia profesional a esta investigación con ideas que dieron lugar a importantes capítulos de este texto, y que participó en el taller del Sistema Mushin celebrado en la Universidad Complutense de Madrid.

También estoy profundamente agradecido a los demás alumnos de dicho taller. Trabajaron muy duro para poner en práctica mis ideas sobre el entrenamiento actoral, y fueron una ayuda inestimable para el desarrollo y perfeccionamiento del Sistema Mushin. Estos pioneros fueron (según el apodo que ellos mismos determinaron afectuosamente) los primeros “mushines”: Jose Miguel Alvarado, Carlos Arteaga, Lidia Bartolomé, Aroa Boto Polo, Cristina García Querós, Iñaki Grao, Jose Ángel Manjavacas, Beatriz Martín Estévez, Francisco David Murillo, Samantha Palancar, Rafael Ramos Escalante, Esperanza Quevedo Fábrega, Víctor Sáinz, Samuel Serrano, Silvia Torres Pérez, Alfonso Zumalacárregui.

Fue gracias a Samuel Serrano que conocí a Marío García Bartual, buen actor y excelente persona, con quien he tenido el placer de compartir muchas horas de entrenamiento en el Sistema Mushin. El tiempo que hemos trabajado juntos es un valor que se ha sentido en cada una de las palabras de este texto.

Al igual que estoy agradecido a mis alumnos también lo estoy a mis profesores. Salvador Sanz y Rafael Sánchez, que supieron descorrer el telón y mostrarme la complejidad y belleza de la

interpretación, y su infinita profundidad como disciplina artística. Han pasado muchos años desde que empezamos a trabajar en aquel gimnasio del Colegio Fundación Caldeiro, pero he conservado en mi memoria cada una de aquellas lecciones como un tesoro. El tiempo ha demostrado que hice bien en embarcarme en aquella aventura.

Hay otro docente al que tengo mucho que agradecer: mi maestro en el arte del Kenpo Kárate Americano, el maestro de las artes (cinturón negro 9º dan) de Kenpo Kárate Americano Adolfo Luelmo Recio. Han pasado más de catorce años desde que el maestro Luelmo me acogió entre sus alumnos, en un espacio en el que con los años me he ido sintiendo como en mi propia casa, un entorno acogedor y seguro en el que no sólo descubrir un arte que se ha convertido también en una pasión, sino también madurar y desarrollarme como persona, descubriéndome a mí mismo en el proceso. Hemos compartido la aventura de mi aprendizaje y ahora, aunque sigo siendo un alumno que aprende de cada pequeño detalle del trabajo de su maestro, tengo el honor de compartir con él una aventura bien distinta: la de transmitir lo aprendido a otros alumnos. En el proceso ha habido que librar muchas batallas, pero todas han valido la pena. Ed Parker decía, con cierto sarcasmo, que el golpe que el instructor propina al estudiante cuando éste asciende de cinturón es una compensación para el instructor por el esfuerzo que ha invertido en la formación de su alumno. Volviendo la vista atrás veo el gran esfuerzo que mi maestro ha hecho y sigue haciendo por mí. Lo menos que puedo hacer es reconocer ese esfuerzo en esta tesis que ha surgido en gran parte de sus enseñanzas.

El maestro estadounidense Larry Tatum, que ha dedicado su vida a la enseñanza, estudio y evolución del Kenpo Kárate Americano, ha sido también una influencia notable en mi trabajo. De sus vídeos

y seminarios he aprendido mucho entre otras cosas acerca de la flexibilidad del arte marcial para adaptarse a las necesidades de los distintos alumnos, de las posibilidades ocultas del sistema, y del pensamiento tridimensional en los conceptos de Kenpo Kárate Americano, una perspectiva que enseña cómo todos los principios de la ingeniería de movimiento se relacionan entre sí como una vasta telaraña tridimensional que sólo puede ser descifrada y comprendida con ayuda del trabajo práctico y el pensamiento lógico. Se trata sin duda del más importante maestro de Kenpo Kárate Americano de los que quedan.

Además de Adolfo Luelmo y Larry Tatum he tenido la oportunidad de trabajar con otros maestros de Kenpo Kárate Americano en distintos eventos. Quisiera destacar también en este texto la aportación que hicieron a mi formación, entre otros: Asís Camacho, Jill Tatum, Patrick S. Kennedy, John Birch y el tristemente fallecido Jorn Brandt.

También quiero recordar a todos los alumnos del maestro Luelmo con los que he compartido infinidad de horas de entrenamiento, los que empezaron a entrenar antes que yo, y me transmitieron lo que habían aprendido con generosidad, los que descubrieron el arte conmigo, y los que me conocieron ya como un kenpoísta formado y me hicieron pensar y aprender con sus consultas y sus dudas. Los buenos compañeros y alumnos son un gran estímulo, y merecen este modesto homenaje.

Pero la persona que más me ha animado en el desarrollo de esta tesis, impulsándome de forma constante a superarme a mí mismo, es Laura. Tener al lado a alguien que lo comparte todo conmigo, y con quien lo comparto todo, ha generado en mí la necesidad de estar a la altura de un ser humano

tan especial. Su cariño, y su ejemplo como artista marcial y como compañera me han marcado en la realización de este trabajo. Su apoyo me ha sostenido en los momentos más difíciles. Ella es sin duda quien saca lo mejor de mí.



ARTES MARCIALES E INTERPRETACIÓN: EL SISTEMA MUSHIN

SUMMARY

MARTIAL ARTS AND ACTING.

THE MUSHIN SYSTEM.

The aim of this PhD thesis is to establish the theoretical basis for an actors training system combining exercises and principles from martial arts and acting. I call this system “Mushin System”.

For this PhD I apply the following definition of acting: acting is the art of communicating with one or more spectators by performing the physical and verbal actions of a character. The actor carries out this communication using his basic tools which are, externally, his voice and his body, internally, his intellect and emotions. The various acting methods offered by schools are characterized by their emphasis on external or internal tools. The acting elements included on this PhD thesis are not taking from a specific acting method. Instead of choosing a specific technique, I’ve looked for principles and exercises dealing with fundamental aspects of acting, common to each and every acting method, in order to work on the basis of the discipline, and not on a subjective perspective of it. In order to present a perspective of acting based on its fundamental elements I’m basing on the work of two writers: Declan Donnellan and Yoshi Oida.

Martial arts are in essence fighting systems that teach the practitioner maneuvers and strategies in order to increase his chances of success in hand to hand combat. They differ in the tools employed to teach the students. Meaning that each one’s identity lies in its teaching mechanisms. Martial arts elements for this PhD are taken from the theoretical devices and practical instruction of American

Kenpo Karate, a martial art develop by grandmaster Edmund Kealoha Parker from the art of Kenpo Karate, develop by his master, William Kwai Chow, who combined Chinese and Japanese martial techniques. American Kenpo Karate's teaching device is composed of two parts: theoretical section and practical section. The theoretical section is composed of a framework of hundreds of related principles, called the engineering of motion. This principles from the base on which the practical elements of the system stand. This practical elements are the exercises performed in class: self-defense techniques, technical refinement, etc. American Kenpo Karate is characterized by having a program that determines exhaustively which elements the student must learn and dominate at which level.

As acting and martial arts professor Phillip J. Zarrilli points out, martial arts and acting share an important characteristic: both are psychophysical disciplines, disciplines in which the practitioner goes beyond the Cartesian paradigm of a being divided in mind and body, and works as a united being, in which the mental and the physical elements interact in such a way that they are indistinguishable from each other. This common characteristic, with the fact that both disciplines force the student to interiorize principles and strategies related with similar elements (spatial control, adaptation to circumstances, attention to partners, use of the body as a tool, etc.) allows the creation of a training method for actors that combines both disciplines.

The aim of this PhD thesis is to establish the theoretical foundations of this method, called "Mushin System".

First of all, fundamental aptitudes for the actor's work which can be improved through martial arts

training are analyzed. These aptitudes are analyzed from the point of view of both martial arts and acting, pointing the importance they have for each discipline, and how martial arts training can be used to develop each one of them.

The most important aptitudes that are developed in the Mushin System are: discipline, concentration, attention, memory, body control, emotional control and spatial control.

Discipline, understood as compliance with a code of conduct, is fundamental to channel individuals' efforts for a specific purpose, as well as maintaining order in a working group.

Concentration is the ability to focus senses and thoughts on a specific object or stimulus. Concentration is essential for training and for technical refinement.

Attention, opposed initially to concentration, is the ability to make senses and thoughts work in a passive way, preventing focusing on a specific object or stimulus and therefore avoiding a situation in which the individual puts aside useful information related with the task he is performing. Attention is essential for tasks requiring a continuous adaptation to external stimuli, such as improvisation shows.

Memory, used for both text and movement score memorization, is indispensable for acting.

Body control is essential for the actor's work, since the actor's only means to communicate with his interlocutors are body and voice. Body control gives the actor precision for transmitting the messages and ideas he wishes to send to the spectators.

Emotion control prevents the personal emotions of the actor to interfere with his performance, so his personal circumstances don't hinder him to be part of his character's world, which may require of him emotional states which are very different from his.

Spatial control allows the actor to control his position related with the limits of the performance area and with the individuals and object that share it with him.

After the aptitudes come the fundamental principles of the Mushin System, both general and movement related. This analysis is similar to the one performed on the aptitudes, and includes exercises that serve as examples of practical applications of these principles.

The three stages of learning principle determines the process of learning for psychophysical disciples, such as acting, and helps both the acting student and the experienced actor that must learn how to play each character.

The superconscious principle explains the mechanisms by which the actor learns to apply highly complex concepts and strategies instinctively through proper training.

Equation formula teaches the possibilities of altering an established textual or gestural score.

Basics hierarchy proposes a division of the elements of a character starting with the most passive ones in order to develop the most active ones afterwards, developing an educational structure that allows the actor to organize the development of the character from the creation of strong bases to hold on in order to develop more complex elements.

The rhythm principle offers an approximation based on long and short beats, as it is learn in martial arts' techniques.

Adaptation explains how to adapt the actor's work to the different variables that condition it, whether they are related with the artistic process, the partners performance or more mundane variables, such as a project's budget, or the time available for rehearsals.

Distance analyzes the way in which this affects both martial arts maneuvers and the actor's interaction

with several elements.

Ritual explains how to include in the daily work rituals that improve the actor's performance.

The extra-daily balance, used by both actors and martial artists, is a tool that, when correctly applied, allows the actor to reach a high level of preexpressivity, according to Eugenio Barba's theatre anthropology's principles.

Neutrality, applied to the body technique of an actor, allows him to alter radically his way of moving on stage, making his conversion into another character, very different from himself, highly convincing. Applied to the character's psychological conception, allows the approach to personalities that differ a lot from the actor's.

The theory of proportional dimension makes it easier to encode complex movements and transmit them among actors with very different physical characteristics.

The point of origin allows the practitioner to alter established movements, modifying their usual development. Applied to the emotions allows the practitioner to control the development of the character's emotions throughout a score of actions by changing its start point.

The fluidity principle teaches the actor to control the flow of actions, giving him the capability to develop flows of actions in which the execution never stops unless that's exactly what the actor wants.

These aptitudes and principles are the main core of this PhD thesis, and the theoretical basis of the Mushin system of actor's training. Mushin System, successfully tested on both experienced actors and acting students, is the result of the investigation of the relationship between martial arts and acting. It's the practical answer to the question: how can martial arts improve the learning and training of the actor?



ARTES MARCIALES E INTERPRETACIÓN:

EL SISTEMA MUSHIN

ÍNDICE

SUMMARY	A-F
INTRODUCCIÓN	3
1. INTERPRETACIÓN Y ARTES MARCIALES	9
1.1. SOBRE EL ARTE DE LA INTERPRETACIÓN	9
1.1.1. <i>Perspectivas sobre qué es actuar</i>	9
1.1.2. <i>El arte de la interpretación</i>	11
1.1.3. <i>Las herramientas del actor</i>	14
1.1.4. <i>Entrenamiento actoral</i>	16
1.1.5. <i>La interpretación psicofísica</i>	19
1.2. SOBRE LAS ARTES MARCIALES	26
1.2.1. <i>El Kenpo Kárate Americano</i>	27
1.2.1.1. <i>Historia</i>	29
1.2.1.2. <i>La ingeniería de movimiento</i>	32
1.2.1.3. <i>Estructura pedagógica: la enseñanza del Kenpo Kárate Americano</i>	35
1.2.1.3.1. Elementos teóricos	35
1.2.1.3.1.1. El alfabeto de movimiento	35
1.2.1.3.1.2. La telaraña del conocimiento	36
1.2.1.3.2. Elementos prácticos	37
1.2.1.3.2.1. Técnicas	37
1.2.1.3.2.2. Formas (“katas”)	39
1.2.1.3.2.3. Sets	41

1.2.1.3.2.4. Combate	41
1.2.1.3.2.5. Otros ejercicios	43
1.2.1.3.2.5.1. Pelo-rodilla	43
1.2.1.3.2.5.2. Estilo libre	44
1.2.1.3.2.5.3. Exploración	44
1.2.1.3.2.5.4. Defensa libre	44
2. ¿QUÉ ES EL SISTEMA MUSHIN?	45
2.1. ESTRUCTURA	46
2.2. DISCIPLINA	49
2.2.1. <i>La disciplina del actor</i>	50
2.2.2. <i>La disciplina del grupo</i>	52
2.2.3. <i>El problema del ego</i>	53
2.3. CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN	59
2.3.1. <i>Concentración</i>	59
2.3.2. <i>Atención</i>	64
2.3.3. <i>Ejercicios en torno a la concentración y la atención</i>	67
2.3.3.1. <i>Concentración</i>	67
2.3.3.2. <i>Atención</i>	71
2.3.4. <i>Otra perspectiva: la concentración y la atención en el espectador</i>	72
2.4. MEMORIA	75
2.4.1. <i>La memoria en las artes marciales</i>	76
2.4.2. <i>La memorización del texto</i>	76
2.4.3. <i>La memorización de la partitura de movimientos</i>	79
2.4.4. <i>Ejercicios en torno a la memoria</i>	81
2.5. DOMINIO CORPORAL	83

2.5.1. <i>Coordinación</i>	88
2.5.2. <i>Potencia</i>	95
2.5.3. <i>Energía intermitente</i>	96
2.6. DOMINIO EMOCIONAL	99
2.6.1. <i>El conflicto entre la emoción del actor y el personaje</i>	102
2.6.1.1. <i>Controlando el miedo</i>	103
2.6.1.2. <i>Controlando la ira</i>	106
2.6.2. <i>Dominando las demás emociones</i>	108
2.7. DOMINIO DEL ESPACIO	109
2.8. LOS TRES ESTADIOS DEL APRENDIZAJE	117
2.8.1. <i>El estadio primitivo del aprendizaje</i>	118
2.8.2. <i>El estadio mecánico del aprendizaje</i>	120
2.8.3. <i>El estadio espontáneo del aprendizaje</i>	122
2.9. LA SUPERCONSCIENCIA	129
2.9.1. <i>La superconsciencia en interpretación</i>	132
2.10. LA FÓRMULA DE LA ECUACIÓN	137
2.10.1. <i>La ecuación aplicada a secuencias dramáticas</i>	139
2.10.1.1. <i>Prefijar, insertar, “sufijar”</i>	139
2.10.1.2. <i>Reordenar</i>	140
2.10.1.3. <i>Alterar</i>	140
2.10.1.4. <i>Ajustar</i>	140
2.10.1.5. <i>Regular</i>	141
2.10.1.6. <i>Borrar</i>	141
2.10.2. <i>La ecuación aplicada a los movimientos del personaje</i>	141
2.10.2.1. <i>Prefijar y “sufijar”</i>	141

2.10.2.2. <i>Insertar</i>	143
2.10.2.3. <i>Reordenar</i>	143
2.10.2.4. <i>Alterar</i>	143
2.10.2.4.1. <i>Punto de origen</i>	144
2.10.2.4.2. <i>Destino</i>	144
2.10.2.4.3. <i>Trayectoria</i>	144
2.10.2.4.4. <i>Ajustar</i>	144
2.10.2.4.5. <i>Regular</i>	144
2.10.2.4.6. <i>Borrar</i>	145
2.10.3. <i>Ejercicios en torno a la fórmula de la ecuación</i>	146
2.11. JERARQUÍA DE BASES	149
2.11.1. <i>Trasfondo general</i>	150
2.11.2. <i>Trasfondo circunstancial</i>	150
2.11.3. <i>Reacciones y acciones</i>	151
2.11.4. <i>Comportamientos particulares</i>	153
2.11.5. <i>Ejercicios en torno a la jerarquía de bases</i>	153
2.12. RITMO	155
2.12.1. <i>Ejemplo del uso del ritmo en técnicas y formas</i>	158
2.12.1.1. <i>Los tiempos cortos y largos en las formas</i>	158
2.12.1.2. <i>Los tiempos cortos y largos en las técnicas</i>	159
2.12.1.3. <i>El tiempo de negra (♩)</i>	159
2.12.2. <i>Ejercicios en torno al ritmo</i>	160
2.12.3. <i>Pausa y silencio</i>	161
2.12.3.1. <i>Pausa</i>	161
2.12.3.2. <i>Silencio</i>	162

2.12.3.3. <i>La pausa y el silencio en kenpo</i>	163
2.13. ADAPTACIÓN	165
2.13.1. <i>Sobre la adaptación del arte al actor</i>	166
2.13.1.1. <i>Teoría de la dimensión proporcional.</i>	166
2.13.1.2. <i>Sobre el “método” de cada actor</i>	167
2.13.2. <i>Adaptación del actor a los elementos externos</i>	169
2.13.2.1. <i>Adaptación del actor a las circunstancias de producción</i>	171
2.13.3. <i>Ejercicios en torno al concepto de adaptación</i>	173
2.13.3.1. <i>Adaptación del arte al actor</i>	173
2.13.3.2. <i>Adaptación del actor a las circunstancias</i>	174
2.14. DISTANCIA	175
2.14.1. <i>Ejercicios en torno a la distancia</i>	184
2.15. RITUAL	187
2.16. EQUILIBRIO	195
2.16.1. <i>El equilibrio dinámico</i>	196
2.16.2. <i>El equilibrio en Kenpo Kárate Americano</i>	198
2.16.3. <i>El ángulo de no retorno</i>	201
2.16.4. <i>Ejercicios en torno al equilibrio</i>	202
2.17.1. <i>Neutralidad física</i>	203
2.17.1.1. <i>Gestos</i>	203
2.17. NEUTRALIDAD	203
2.17.1.2. <i>Posiciones</i>	204
2.17.1.3. <i>Movimientos base</i>	205
2.17.1.4. <i>Marcha base</i>	206
2.17.1.4.1 <i>Actividad diaria del personaje</i>	206

2.17.1.4.2. Apertura / Cierre	207
2.17.1.4.3. Mirada	208
2.17.1.4.4. Localización del centro de energía	208
2.17.2. Neutralidad psicológica conductual	209
2.17.3. Otros usos de la neutralidad	211
2.17.4. Ejercicios en torno a la neutralidad	213
2.18. TEORÍA DE LA DIMENSIÓN PROPORCIONAL	215
2.18.1. La adaptación de una mecánica ajena a las mecánicas propias	217
2.18.2. Ejercicios en torno a la teoría de la dimensión proporcional	218
2.19. PUNTO DE ORIGEN	219
2.19.1. Los cuatro puntos de origen	219
2.19.1.1. El movimiento fundamental	219
2.19.1.2. La raíz del movimiento	220
2.19.1.3. Posición del cuerpo al inicio de la acción	221
2.19.1.4. Punto de origen emocional	223
2.19.2. Ejercicios en torno al punto de origen	224
2.20. FLUIDEZ	227
2.20.1. Ejercicios en torno a la fluidez	232
3. CONCLUSIONES	235
3.1. SOBRE EL ARTE DE LA INTERPRETACIÓN	237
3.2. SOBRE LAS ARTES MARCIALES	239
3.3. EL SISTEMA MUSHIN	242
3.3.1. Disciplina	243
3.3.2. Concentración y atención	244
3.3.3. Memoria	245

3.3.4. Dominio corporal	246
3.3.5. Dominio emocional	247
3.3.6. Dominio del espacio	248
3.3.7. Los tres estadios del aprendizaje	249
3.3.8. La superconsciencia	250
3.3.9. La fórmula de la ecuación	251
3.3.10. Jerarquía de bases	253
3.3.11. Ritmo.	253
3.3.12. Adaptación	254
3.3.13. Distancia	254
3.3.14. Ritual	255
3.3.15. Equilibrio	255
3.3.16. Neutralidad	256
3.3.17. Teoría de la dimensión proporcional	256
3.3.18. Punto de origen	256
3.3.19. Fluidez	257
3.4. PERSPECTIVAS DE FUTURO	257
BIBLIOGRAFÍA	259
ANEXOS	265
A1. EL PRIMER TALLER	267
A1.1. Los alumnos	267
A1.2. La primera clase	268
A1.3. La estructura de las clases	270
A1.4. Comunicación con los alumnos	271
A1.5. Conclusiones del taller	271

A2. PROGRAMA DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LA L.T.K.K.A.	275
A3. JURAMENTOS DE GRADO DE KENPO KÁRATE AMERICANO POR CINTURÓN	281
A4. PRINCIPALES POSICIONES DE KENPO KÁRATE AMERICANO	283
<i>A4.1. Posición de neutral</i>	284
<i>A4.2. Posición de arco y flecha</i>	286
<i>A4.3. Posición de jinete</i>	288
<i>A4.4. Posición de gato (45° y 90°)</i>	290
<i>A4.5. Posición de guardia cruzada</i>	292
<i>A4.6. Posición de arco y flecha de revés</i>	296
<i>A4.7. Posición de grulla</i>	298
ÍNDICE DE TEMAS	301



ARTES MARCIALES E INTERPRETACIÓN: EL SISTEMA MUSHIN

«Un día un samurai ilustre fue a ver una representación de teatro Noh que ofrecía un actor muy reputado. Regresó del teatro y un amigo le preguntó qué pensaba del actor. El samurai respondió: “Es ‘realmente’ muy bueno. Su actuación ha sido perfecta: no ha dejado un solo hueco para el ataque.”»
(Yoshi Oida, El actor invisible)

INTRODUCCIÓN

La presente tesis doctoral es una investigación sobre el empleo de las artes marciales como complemento de formación y herramienta de entrenamiento para actores.

Esta investigación surge a raíz de una vivencia personal y de una primera investigación objetiva, previa a esta tesis.

Comencé mi formación como actor hacia el año 1998, mientras estudiaba en el instituto. Esta decisión fue el resultado de la gran importancia que el arte tenía en mi familia, (especialmente el cine). Mi padre había participado en alguna modesta representación teatral, y mi hermano empezaba una carrera en el mundo del teatro que aún hoy continúa. Estas influencias habían despertado en mí una gran admiración por el trabajo del actor. En mi casa siempre se tomó como referencia a los grandes actores del cine español desde la década de los 40 hasta nuestros días. Figuras como Rafael Durán, Pepe Isbert, Jose Luis López Vázquez, José Bódalo, Emma Penella, Manolo Morán, Elvira Quintillá, Rafael Alonso, José Sazatornil, Jose María Roderó, Alfredo Landa, Miguel Rellán, Gracita Morales, Agustín González, Manuel Alexandre... eran alabadas en mi familia con más entusiasmo que los más grandes escritores, pintores o escultores.

Por supuesto esta admiración también se extendía a actores extranjeros, tanto clásicos como modernos: Paul Newman, Vittorio de Sica, Humphrey Bogart, los hermanos Marx, Chaplin, Marcello Mastroiani, Jack

Lemmon... Pero los actores españoles siempre despertaron en nosotros una particular fascinación.

Bajo la tutela de los profesionales Rafael Sánchez y Salvador Sanz aprendí las bases fundamentales de la interpretación y tuve la oportunidad de descubrir lo que era encarnar personajes ante un público, encontrar conexiones, así como provocar la risa y el interés de quienes observaban. Sólo años después comprendería hasta qué punto estos dos mentores habían sabido inculcarme las bases fundamentales del trabajo del actor. Con el tiempo surgieron otros proyectos, pero al final me vi obligado a abandonar temporalmente el teatro para centrarme en la otra gran pasión de mi vida: las artes marciales.

En el año 2000 el taller de teatro en el que yo empecé a formarme como actor tuvo que cerrar. Animado por un amigo fui a un gimnasio donde impartían un arte marcial del que yo nunca había oído hablar: el Kenpo Kárate Americano. Como muchos otros, yo sólo conocía las artes marciales por las películas de acción, pero no tenía la menor idea de cómo serían las clases. ¿Qué clase de ejercicios harían los alumnos que luego les permitirían realizar las proezas que mostraban las películas?

Lo primero que me llamó la atención el día que fui a probar una clase fue el respeto imperante entre todos los practicantes. Aunque los cinturones de algodón de los estudiantes establecían una jerarquía de colores basada en la experiencia y

la habilidad de los mismos, el respeto y la cortesía que se veían en las clases no estaban basadas en esa misma jerarquía. Todos los alumnos eran merecedores del mismo respeto, y el maestro saludaba a los alumnos con el mismo respeto con que estos le saludaban a él.

El gimnasio no estaba lleno de individuos atléticos y bien formados. La mayoría, incluyendo el profesor, eran individuos de aspecto corriente. Viéndolos con ropa de calle nunca hubiera creído encontrarme ante individuos de habilidades excepcionales. Cuando por primera vez a mi maestro ejecutar una técnica, se movió con tal rapidez y potencia que era más fácil ver los efectos de sus movimientos en el cuerpo del compañero que tomaba como “sparring” que seguir sus manos, que parecían desaparecer en el aire. Ver al maestro Luelmo y a sus alumnos entrenar me produjo una enorme fascinación. No parecían los mismos. Había algo especial y absorbente en sus movimientos. Viéndolos tenía claro que quería aprender a moverme como ellos, con esa clase de armonía.

Durante mi formación como artista marcial empleé algunos de los recursos que había adquirido aprendiendo interpretación. Había adquirido cierta facilidad para memorizar secuencias de movimientos, que me fue muy útil para memorizar el programa. También utilicé imágenes mentales para intentar sacarle el máximo partido a mis movimientos, imaginando obstáculos y rivales imaginarios, o corrientes de energía que fluían por mi cuerpo. Todo ello me ayudó mucho en mis primeros años de entrenamiento.

Cuando me matriculé en el Máster en Universitario en Teatro y Artes Escénicas de la Universidad Complutense de Madrid

llevaba ya bastante tiempo sin actuar, y vi en la asignatura “taller de actor y espacio escénico” una oportunidad para recuperar el contacto con la disciplina de la interpretación.

Cuando empezamos los ensayos de nuestra particular versión de *Amor de don Perlimplín con Belisa en su jardín* descubrí que algunas de mis recursos como actor no sólo no habían desaparecido, sino que incluso habían mejorado desde la última vez que había ensayado: control emocional, precisión técnica, capacidad de atención... Mi maduración personal no explicaba lo bastante este cambio. Y finalmente comprendí que mi entrenamiento en artes marciales estaba influyendo positivamente en mi desempeño como actor.

La versión de microteatro de *Amor de don Perlimplín con Belisa en su jardín* que hicimos como práctica de la asignatura fue un éxito. Sorprendido gratamente por la experiencia decidí que en lugar de hacer un trabajo de investigación sobre literatura dramática (lo más adecuado para un filólogo) investigaría para mi trabajo de fin de máster la relación entre la interpretación y las artes marciales. Quería responder a una simple pregunta: si el entrenamiento en Kenpo Kárate Americano había potenciado determinados aspectos de mi trabajo como actor, ¿podría hacer lo mismo por otros actores? Esa misma investigación se ha extendido hasta convertirse en la presente tesis doctoral.

Las primeras investigaciones resultaron un tanto descorazonadoras. Si bien tenía noticias de actores de renombre que practicaban o habían practicado artes marciales, como Rutger Hauer, James Caan, Robert Downey Jr., Lucy Liu, Jodie Foster, Christian Bale, Sidney Poitier o Forrest Whitaker (los dos

últimos estudiantes de Kenpo), no encontré estudios específicos sobre la relación entre las artes marciales y la interpretación.

El primer destello de luz vino con la obra de Barba [2012]. En los estudios resultantes de la antropología teatral encontré numerosas ideas y principios que se relacionaban con mi experiencia personal de la interpretación y las artes marciales. Sus ideas sobre el equilibrio extracotidiano y la preexpresividad explicaban claramente la fascinación que las artes marciales ejercen vistas desde fuera. Y finalmente, entre sus páginas, encontré referencias directas al valor de las artes marciales en la formación del actor (incluidas a lo largo de esta tesis).

Indagando en libros sobre interpretación me topé con más referencias a la utilidad del boxeo y la esgrima para los actores no sólo por su valor para hacer representaciones sino por la forma física y decisión que aportan al actor. Finalmente descubrí la obra de Zarrilli.

Phillip B. Zarrilli es un actor y director teatral inglés, estudioso del arte marcial kalarippayattu, de la India, que ha estudiado a lo largo de su carrera la práctica de la interpretación como una disciplina psicofísica, y que ha desarrollado su propio sistema de entrenamiento actoral combinando ejercicios de Tai Chi, yoga, y kalarippayattu.

Zarrilli aplica conceptos como la energía interna o “prana”, la irradiación, el “ekagrata” o concentración según el budismo, la estructura de aprendizaje del kalarippayattu, la unidad mente-cuerpo, etcétera al entrenamiento del actor. Su principal alumna en España es la profesora Sol Garré, de la Real Escuela Superior de Arte Dramático.

En la obra de Zarrilli me encontré con ideas que me atraían mucho y con otras que me inspiraban un gran rechazo. Después de investigar concienzudamente su obra comprendí que el problema no se encontraba en la misma, sino en el hecho de que empezaba a desarrollar intuitivamente mis propias soluciones a los problemas que trabajaba en mi investigación, y eso me hacía chocar en algunos postulados con el autor. Al contrastar mi visión con la de otros autores mis propias ideas empezaban a cobrar forma, bien por chocar con las afirmaciones de otros, bien por coincidir con las mismas.

Fue entonces cuando me sentí preparado para afrontar adecuadamente la lectura de los desarrolladores de los más famosos métodos de interpretación: Stanislavski, Grotowski, Meyerhold y Meisner entre otros.

En este punto de mi investigación empezaba a comprender que la relación entre artes marciales e interpretación iba más allá del trabajo físico, y que había cuestiones importantes como el dominio emocional o la relación entre emoción y acción para las que las artes marciales podían aportar elementos de ayuda. Para explorar adecuadamente el alcance de estas ayudas debía obligatoriamente profundizar en el arte de la interpretación como tal.

Autores como Stanislavski manifestaban un fuerte deseo de establecer un “método de interpretación”, es decir, un modo concreto de obrar a la hora de afrontar el trabajo del actor.

A través de estos métodos “clásicos” encontré aún más puntos de contacto entre las artes marciales y la interpretación, si bien la mayoría de los grandes autores no encontraban esta relación, tal vez por no

estar suficientemente familiarizados con las mismas.

Al afrontar el estudio de estos autores empecé a darme cuenta de que, si bien encontraba muchos puntos de contacto con los “métodos de interpretación”, su naturaleza me resultaba cada vez más artificial. Me identificaba cada vez más con el objetivo de Stella Adler [2000: 14] de hacer a sus alumnos “*independientes* del Método” («*independent of the Method*»).

Mi propia experiencia tanto en interpretación como en artes marciales chocaba con la idea misma de un método universal aplicable a todos los actores, y cuanto más investigaba la historia y desarrollo de estos métodos, más claro quedaba que iba por el buen camino. Siete años de experiencia como instructor de artes marciales me habían llevado a la idea de que un arte marcial no es un método de combate, sino una herramienta para enseñar a los alumnos a combatir, es decir, un sistema pedagógico.

La estructura del Kenpo Kárate Americano no está diseñada para encauzar al estudiante en estrategias concretas, sino para aportarle el conocimiento de las bases en que se sustentan el combate cuerpo a cuerpo y la defensa personal, así como las herramientas necesarias para desarrollar un método personal con el que desenvolverse en esta clase de situaciones.

Los trabajos de Stanislavski habían pasado de un fuerte psicologismo a tender cada vez más a un trabajo de investigación práctico, pasando por el llamado “método de las acciones físicas” hasta llegar a investigar los beneficios del yoga para el actor.

Los exigentes métodos de entrenamiento de Grotowski, que requerían del actor un trabajo físico cercano al de un atleta, no resultaban

aptos para todos los actores, y su trabajo basado en “eliminar bloqueos”, aunque eficaz para el tipo de representaciones que hacía su compañía, no parece encajar con otros tipos de espectáculos, como por ejemplo muchas obras cómicas.

Algo parecido ocurre con Meisner: su método de trabajo, basado en liberar el instinto del actor no parece tener en cuenta las enormes posibilidades derivadas de reeducar este instinto, como hacen los artistas marciales, ni explica el buen hacer de otros actores que habían empleado métodos de trabajo radicalmente opuestos al suyo (más allá de decir que eran buenos “pese a los profesores que habían tenido”).

La visión de estos autores sobre el arte de la interpretación estaba muy ligada a sus propios métodos de trabajo. Yo buscaba poder desarrollar caminos concretos a través de los cuales el entrenamiento en artes marciales pudiera ser aprovechado al máximo por la todos los actores, o al menos la gran mayoría, pero para ello era importante encontrar autores con mayor experiencia que la mía en el arte de la interpretación cuya visión pudiera servirme de referencia. Curiosamente esta solución no llego de los creadores de los más importantes métodos de interpretación, sino de dos autores modestos que escribían sobre interpretación partiendo de su experiencia, sin pretender imponer un método concreto, y tratando únicamente los aspectos fundamentales del trabajo del actor: el autor y director Declan Donnellan, y el actor japonés Yoshi Oida, colaborador de Peter Brook.

Considero que las obras de estos dos autores sobre interpretación pueden ser mucho más útiles para los actores que buscan su propio camino hacia la interpretación avanzada que

el estudio de un método actoral concreto.

En lugar de tratar sobre métodos concretos, estos dos autores profundizan en las bases de lo que es el arte de la interpretación, trabajando con ideas que son útiles para cualquier actor, independientemente de su forma de afrontar la tarea de encarnar un personaje.

Partiendo de una sólida base teórica en interpretación que complementase mi experiencia práctica como actor, todo ello sumado a mis conocimientos teóricos y prácticos en artes marciales, estaba en situación de afrontar la parte más importante de mi investigación: desarrollar los mecanismos para acercar los beneficios del entrenamiento en artes marciales a los actores de forma específica y eficaz.

Puesto que en mi experiencia cada actor desarrolla su propio método de trabajo (independientemente de que se acerque a alguno de los “métodos clásicos”) de igual manera que los mejores artistas marciales son los que adaptan las técnicas aprendidas a sus propias necesidades, el resultado de mi trabajo no podía ser un método, es decir, un modo concreto de desarrollar el trabajo del actor.

El resultado de mis investigaciones debía ser un sistema, un conjunto de principios relacionados entre sí, tomando como inspiración la ingeniería de movimiento desarrollada por el maestro Ed Parker.

En las disciplinas psicofísicas es muy importante el proceso de interiorización de movimientos y estrategias, que afloran con máxima eficacia cuando el practicante sabe acallar su pensamiento consciente, entrando en un estado de mente vacía. Opté por utilizar la expresión japonesa para este

estado: “mushin” (無心) para darle nombre al sistema resultado de esta investigación: Sistema Mushin.

El Sistema Mushin está desarrollado a partir de los principios más importantes de la ingeniería de movimiento del Kenpo Kárate Americano, analizados en relación con la interpretación. Es la base sobre la que desarrollar un entrenamiento actoral adaptado a las características y necesidades particulares del alumnado. En lugar de un método de trabajo, es una guía que se puede contrastar con el trabajo de cada alumno para resolver el problema de qué necesita ese actor en particular para progresar en su trabajo.

La investigación de una propuesta práctica no es útil sin un trabajo práctico que ponga a prueba lo desarrollado. Por ello solicité a la Universidad Complutense de Madrid que me cediera un espacio para realizar sesiones de trabajo gratuitas del Sistema Mushin. Reuní un grupo de actores de diferentes procedencias y grados de experiencia y trabajé con ellos durante seis meses, alternando ejercicios de artes marciales, expresión corporal y trabajo de interpretación a través de improvisaciones y textos. Gracias a este periodo de investigación práctica pude poner a prueba las bases del entrenamiento actoral y ver cómo se traducían en estructuras de clase concretas.

Esta tesis no habría sido completa sin esta experiencia, y sin los testimonios de quienes participaron en ella.

El contenido de esta tesis se divide en tres apartados fundamentales:

- La primera parte, titulada “Interpretación y artes marciales”, trata sobre las dos disciplinas que se unen en el Sistema Mushin. Aquí

presento mi aproximación personal al arte de la interpretación, y los elementos fundamentales acerca del Kenpo Kárate Americano que considero necesario comprender para valorar adecuadamente el contenido de esta tesis.

- La segunda parte, titulada “¿Qué es el Sistema Mushin?”, es una explicación detallada sobre qué es este sistema de entrenamiento actoral. Incluye también una explicación de las aptitudes más importantes que deben compartir los actores y los artistas marciales.
- La tercera parte, titulada “Principios” presenta el núcleo del Sistema Mushin, el entramado de principios que rigen el trabajo práctico del sistema, incluyendo ejemplos de los ejercicios que se pueden entrenar para inculcarlos en el actor.

En los anexos se incluye un resumen de la experiencia práctica del Sistema Mushin en la Universidad Complutense de Madrid, e información adicional sobre el Kenpo Kárate Americano.

1. INTERPRETACIÓN Y ARTES MARCIALES

Esta tesis doctoral plantea una simbiosis entre dos disciplinas que en apariencia son muy diferentes: las artes marciales y la interpretación.

Para afrontar adecuadamente la interacción entre estas dos disciplinas es necesario analizar primero cada una de ellas por separado y analizar sus elementos fundamentales, a partir de los cuales podrá estudiarse la manera en que las artes marciales pueden complementar el trabajo del actor.

1.1. SOBRE EL ARTE DE LA INTERPRETACIÓN

1.1.1. PERSPECTIVAS SOBRE QUÉ ES ACTUAR

Al trabajar sobre el arte de la interpretación conviene aclarar qué es interpretar. Los estudiosos, creadores de las distintas técnicas y métodos de interpretación, habitualmente han definido la acción de interpretar no en base a la actividad en sí, sino en relación a su propia aproximación a los problemas de la actuación.

De esta manera Mamet [2011: 11-12], alumno de Meisner, manifiesta su rechazo general a las escuelas y métodos de interpretación.

«Como maestro, director y dramaturgo he trabajado, al igual que hacían mis maestros, para comunicar mi visión a los actores. He tenido la fortuna de disponer de mucho tiempo para hacerlo, casi treinta años, y que mis puntos de vista

han sido aprendidos y dirigidos hacia la interpretación en el escenario delante de un público que había comprado su entrada. Eso es actuar, representar una obra delante del público. El resto son sólo ejercicios. Y me he dado cuenta de que la vida en la academia, en el instituto, en las escuelas, aunque sea encantadora y confortable, está tan alejada de la vida (y del trabajo) del actor como el aeróbic lo está del boxeo.»

Mamet tiene una actitud prosaica ante la interpretación. Manifiesta que el actor tiene que limitarse a “hacerlo lo mejor posible” [2011: 53] e ir mejorando a través de la práctica. No aclara, sin embargo, cuáles son los conocimientos que el actor adquirirá en el proceso, más allá del buen hacer en su profesión.

Para él la interpretación consiste en [2011: 51] «comunicar la obra al público», sin otros elementos como la emoción, el personaje, etcétera.

Zarrilli [2009: 41] en el capítulo «What is the actor's work?» de su obra, no aporta una definición de lo que es actuar, aunque sí aporta una idea muy interesante para el debate, en referencia a la relación del trabajo del actor con su visión sobre la interpretación. Cita su propia obra *Acting (Re)Considered*, (2002, p. 3) cuando dice:

«Every time an actor performs, he or she implicitly enacts a “theory” of acting — a set of assumptions about the conventions and style which guide his or her performance, the structure of actions which he or she performs, the shape

that those actions take (as a character, role or sequence of actions as in some performance art) and the relationship to the audience.»

‘Cada vez que un actor actúa, él o ella encarna implícitamente una “teoría” de la actuación: un conjunto de asunciones acerca de las convenciones y estilo que guía su representación, la estructura de las acciones que ejecuta, el aspecto que toman esas acciones (como un personaje, rol, o una secuencia de acciones en algunas artes performativas) y la relación con la audiencia.’

A estas asunciones añade también otras: «body, mind, their relationship, the nature of the self, the inner experience of what the actor does — often called emotion or feeling» (‘cuerpo, mente, su relación, la naturaleza del yo, la experiencia interna de lo que hace el actor — a menudo denominada emoción o sentimiento’).

Stella Adler [2000: 18] también destaca la importancia de las características individuales de cada actor como valor en el arte: «Every person has his norm. And in that norm every person is a star. [...] Only you can be you» (‘Toda persona tiene sus reglas. Y en esas reglas cada persona es una estrella. [...] Sólo vosotros podéis ser vosotros’).

Si bien la asociación que hace Zarrilli entre formas de interpretar y teorías de la interpretación resulta interesante, ya que condensa la importancia de la individualidad en el trabajo del artista, no hay nada en ello que parezca específico del trabajo del actor, y bien podría aplicarse al resto de las artes. Ni tan siquiera la importancia del cuerpo en el trabajo es exclusiva del intérprete, ya que también influye en el trabajo artístico de los bailarines, por poner un ejemplo.

Yoshi Oida [2010a: 23-25] considera que el actor es alguien que puede, en colaboración con la imaginación del espectador, manifestar «algo más». Añade:

«Para que esto ocurra, el público debe ignorar totalmente lo que el actor está haciendo. Los espectadores deben ser capaces de olvidar al actor. El actor debe desaparecer. [...] Yo prefiero este tipo de actor [...], el actor que se hace invisible.»

Para Oida el actor pone su arte al servicio del público para proyectar sobre su imaginación aquello que no existe. Todos sus recursos y su técnica deben ir enfocados a ese fin. El actor no debe lucirse sobre el escenario sino llevar la atención del público lejos de sí mismo. Es por ello que este actor debe ser “invisible”.

Michael Chejov [2006: 46-47] parte de un teatro cuya principal función es:

«...obtener ciertos impulsos particulares para enriquecer la experiencia propia. El final consistirá en enriquecer la vida que nos rodea asumiendo todas las experiencias que el ser humano va siendo capaz de acumular; enriquecernos con ideas, emociones e impulsos de gran valor que se vehiculen a través del teatro.»

El teatro entonces nos permite asumir experiencias a las que de otra manera no tendríamos acceso. Viendo *Hamlet* absorbemos la experiencia del joven príncipe que ha perdido a su admirado padre, la del envidioso hermano del monarca que lo ha matado, la de la joven dama enamorada que se ve abandonada por el príncipe y por su familia. Podemos vivir la experiencia de todos aquellos que nunca seremos. Esto es aplicable tanto al espectador como al actor

mismo, ya que en el proceso del montaje teatral, también el intérprete asume estas experiencias, aunque de manera distinta.

Donnellan [2005: 1-2] comienza su libro relacionando la actuación con la tendencia innata a la imitación.

«A baby is born not only with an expectation of ‘mother’ and ‘language’, but also with an anticipation of ‘acting’; the child is genetically prepared to copy behaviours that it will witness. The first theatrical performance a baby enjoys is when its mother acts out appearing and disappearing behind a pillow. [...] After a while the child will learn to be the performer, with the parent as audience [...]. We develop our sense of self by practising roles we see our parents play and expand our identities further by copying characters we see played by elder brothers, sisters, friends, rivals, teachers, enemies or heroes. [...] Acting is a reflex, a mechanism for development and survival. This primitive instinct to act is the basis of what is meant by ‘acting’ in this book. It is not ‘second nature’, it is ‘first nature’...»

‘Un bebé nace no sólo con una expectativa sobre “madre” o “lenguaje”, sino también con una anticipación de “actuar”; el niño está preparado genéticamente para copiar comportamientos que presencie. La primera actuación teatral que el bebé disfruta es de la su madre apareciendo y desapareciendo tras una almohada. [...] Después de un tiempo el niño aprende a ser el actuante, con sus padres como público [...]. Desarrollamos nuestro sentido del yo practicando roles que vemos actuar a nuestros padres y expandimos nuestras identidades aún más copiando personajes que vemos actuar hermanos

mayores, hermanas, amigos, rivales, profesores, enemigos o héroes. [...] Actuar es un reflejo, un mecanismo para el desarrollo y la supervivencia. Este instinto primitivo de actuar es la base de lo que es denominado “actuar” en este libro. No es una “segunda naturaleza”, es una “primera naturaleza”...’

Para Donnellan la base de la interpretación se encuentra en el juego infantil de imitación, que es el más poderoso de los mecanismos de aprendizaje. Como individuos jugamos a que somos otras personas o a que cumplimos otros roles. Actuar es para Donnellan una sublimación de este juego.

1.1.2. EL ARTE DE LA INTERPRETACIÓN

Las perspectivas presentadas sobre la naturaleza de la actuación comparten la idea de que el actor se liga a una identidad que no es la suya, ya sea por imitación (Donnellan), en busca de nuevas experiencias (Chejov) o para que su propia identidad no interfiera con el espectáculo (Oida).

Las distintas escuelas de interpretación difieren en cuanto a la naturaleza de la relación entre actor y personaje.

Para Mamet y Meisner el actor se mantiene en todo momento distanciado de su personaje.

Stanislavski, en su primera etapa de trabajo, consideraba que el actor debía sentir los sentimientos del personaje a través de la “memoria emocional”, idea que constituye la base del trabajo de Strasberg en el Actor’s Studio.

En sus últimos años de investigación (de los que tenemos informes gracias, entre otros,

a María Knébel [2003]) buscó utilizar las acciones del personaje como medio para establecer el contacto entre sus emociones y las del actor que lo encarnase.

Oida, formado en la tradición del teatro clásico oriental, destaca la importancia del trabajo técnico. El actor utiliza el cuerpo y la voz como los utiliza el personaje. El público relaciona estos rasgos externos (gestos, posturas, inflexiones de voz...) entre sí y a través de ellos percibe al personaje.

De esta manera el personaje sería una creación de la mente del espectador, definida como un punto común a las acciones del actor. Cada acción va delimitando más el personaje, siempre que no ocurra nada que rompa la coherencia del mismo.

Es en el espacio común de todas estas perspectivas diferentes donde es posible encontrar una respuesta a la pregunta: ¿qué es actuar?

La actuación implica la existencia de una identidad alternativa, distinta a la del propio actor. Esta identidad es lo que denominamos 'personaje'. En el proceso de representación el actor representa el rol de ese personaje. Dice sus palabras y ejecuta sus acciones.

Esto no se aplica sólo a los profesionales del teatro, el cine o las series de televisión. También ocurre lo mismo con monologuistas, ilusionistas, cantantes...

Cuando Luis Piedrahita se sube a un escenario para hacer un monólogo o un truco de magia también hay una interpretación. Las acciones y las palabras no son las suyas propias. Sus chistes sobre las pilas gastadas y sus trucos de ilusionismo son un espectáculo que requiere de un personaje adecuado para su representación. ¿Acaso el misterio y la

melancolía del "lentidigitador" argentino Héctor Renato Lavandeira son suyos, o son los de un personaje llamado René Lavand? ¿Acaso se esconde en todos los conciertos de Silvio Rodríguez la mujer que le inspiró la canción *Ojalá* para que él pueda cantarla dirigiéndose a ella, o está interpretando a un yo pasado cuyo dolor por el abandono de su primer amor ya desapareció?

Cada método y cada actor afrontan este cambio de identidad desde distintas perspectivas, empleando diferentes técnicas. Independientemente de los medios que emplee el actor para hacer su interpretación, este cambio de identidad debe producirse para el público, ya que si no vivirá el espectáculo como algo falso, carente de veracidad.

Mamet [2011:27] considera que este personaje ficticio aparece «Cuando el coraje real del actor se une a las frases del dramaturgo». No hay personaje fuera del texto. Pero Mamet no tiene en cuenta la coherencia que necesita todo personaje, y que puede requerir del actor un importante trabajo técnico.

Si el actor se limita a confiar en que el espectador encuentre el punto común a todas sus acciones, puede encontrarse creando contradicciones, realizando acciones que no se corresponden entre sí.

Además puede ser interesante (o incluso necesario para determinados personajes) el desarrollo de características técnicas específicas

Si analizamos las interpretaciones en las películas dirigidas por David Mamet difícilmente veremos trabajos en los que haya un importante trabajo de composición técnica en los actores.

Curiosamente sí se pueden encontrar en películas con guiones suyos pero dirigidas

por otros profesionales. Por ejemplo el trabajo de Robert de Niro en *Los intocables*, el de Anthony Hopkins en *El desafío*, Woody Harrelson en *La cortina de humo* o Paul Newman en *Veredicto final*.

El personaje influye en el trabajo del actor. Es parte esencial de su trabajo. A veces la influencia es mínima, y el actor tiene un gran margen de elección para darle su propia impronta. Esto es frecuente en personajes secundarios con poco desarrollo.

En otros casos el texto requiere del actor un trabajo técnico muy exigente. Normalmente esto ocurre porque los elementos técnicos del personaje están muy marcados en el texto.

Un personaje como el de Peter O'Toole en *Lawrence de Arabia* encajaría con la primera descripción. Se trata de un personaje con una psicología muy compleja, pero poco delimitado en el aspecto técnico. Por el contrario un personaje como el de Colin Firth en *El discurso del rey*, con todos sus defectos del habla, tan importantes para el desarrollo de la historia, es más exigente en el apartado técnico.

Además del actor y su personaje, ¿qué otros elementos son necesarios para la actuación?

La respuesta la encontramos en Grotowski [1970: 26] y su definición de teatro:

«...uno debe preguntarse qué es lo que se hace indispensable en el teatro. Veamos.

¿Puede el teatro existir sin trajes ni decorados? Sí.

¿Puede el teatro existir sin música que acompañe al argumento? Sí.

¿Puede existir sin iluminación? Por supuesto.

¿Y sin texto? También, la historia del teatro lo confirma.[...]

Pero, ¿puede existir el teatro sin actores?

No conozco ningún ejemplo de esto, quizá pudiera mencionarse el espectáculo de títeres. Pero aun así puede verse al actor detrás de las escenas, aunque se trate de otro tipo de teatro.

¿Puede el teatro existir sin el público? Por lo menos se necesita un espectador para lograr una representación. Así nos hemos quedado con el actor y el espectador. De esta manera podemos definir el teatro como lo que “sucede entre el espectador y el actor”.»

El público es fundamental para el hecho teatral pero, ¿lo es también para la actuación? ¿Necesita el actor del público para actuar?

Los elementos más básicos de la técnica del actor, aquellos que son compartidos por cualquier método y escuela (la correcta dicción, el control de la marcha, la orientación en el escenario, la proyección de la voz...) existen para facilitar la comunicación con el público, para que su experiencia de lo que hace el actor sea completo. Incluso en la interpretación cinematográfica, en la que el público no contempla el espectáculo en directo, existen toda una serie de convenciones condicionadas por el espectador.

Además, al existir un personaje y un actor que lo encarna, que se hace pasar por él, tiene que haber un público que perciba esta sustitución. De lo contrario el proceso no puede quedar completo, ya que el actor no puede dejar de ser consciente de quién es. Por lo tanto, al igual que ocurre con el teatro, el público también es un elemento fundamental para la interpretación.

La necesidad del público para que el acto interpretativo se dé implica que el hecho teatral es una forma de comunicación (como

todas las artes) y que por lo tanto requiere de al menos dos individuos: actor y espectador. El actor emite un mensaje (habitualmente preparado por el dramaturgo) compuesto de textos, gestos, pantomimas, actitudes... que el espectador recibe, y al que responde a su vez mediante risas, aplausos u otro tipo de reacciones, que transmiten al actor una información. Si estas reacciones son las buscadas por el actor, éste recibe la información de que la representación se está desarrollando como deseaba. Si son otras, este mensaje le informará de cuál es el problema, y podrá alterar su representación para ajustarla a sus objetivos.

Meisner [1987: 146] habla de la necesidad de una cierta exageración en la interpretación para que se produzca la comunicación con el público.

«...when you put the real situation on the stage, you need to keep its reality so that it's believable both to you and to the audience, but you have to raise it to a level above real life. Otherwise it doesn't communicate.»

‘...cuando pones la situación real en escena, es necesario que mantengas su realidad para que sea creíble tanto para ti como para la audiencia, pero debes ser capaz de llevarla a un nivel por encima del de la vida real. Si no, no puede haber comunicación.’

De lo dicho anteriormente se deduce que actuar es la acción de comunicarse con un espectador o espectadores mediante la representación de las acciones físicas y verbales de un personaje. A esta definición me atengo durante el resto de mi trabajo.

1.1.3. LAS HERRAMIENTAS DEL ACTOR

Los métodos de interpretación proponen diferentes maneras de afrontar el trabajo del actor. Comparten la idea de que la encarnación de un personaje en escena es el resultado de un proceso de preparación y entrenamiento, pero difieren en la manera en que debe afrontarse este trabajo, dando prioridad a distintos elementos del desarrollo del espectáculo.

Los entrenamientos del actor o del elenco para la representación de un espectáculo concreto son lo que denominamos “ensayos”.

Este proceso varía mucho de un método a otro. Métodos como el de Strasberg dan mucha importancia al estudio de la psicología del personaje para después delimitar su comportamiento externo, mientras que tradiciones como la comedia del arte, el kabuki o la ópera de Pekín se centran en el aprendizaje de una serie de maniobras, gestos y técnicas vocales y corporales, que tienen prioridad sobre la comprensión del mundo interno del personaje.

Los métodos que parten del estudio de la psicología del personaje en ocasiones descuidan los métodos para lograr que ésta se refleje en el trabajo del actor con su voz y su cuerpo, como señala Sherry Dietchmann, citada por Zarrilli [2009: 17]¹.

«Until I began [this process of psychophysical] training I thought that my focus problems were just mental. The fact that they may be physical as well simply never occurred to me... Very often, I think the body is ignored or “cut off” in actor training. Most of my classes emphasized things such as emotional reality, script analysis, substitution, and memory recall.

1. Zarrilli no cita el nombre de la obra. Sólo indica la fecha de publicación: 1990.

Body training is either kept separate or ignored altogether...»

‘Hasta que empecé el entrenamiento [de tipo psicofísico] creía que mis problemas de enfoque eran solamente mentales. La idea de que pudieran ser también físicos nunca se me había ocurrido... Creo que a menudo el cuerpo es ignorado o directamente eliminado del entrenamiento actoral. Muchas de mis clases enfatizaban cosas como la realidad emocional, el análisis del texto, la sustitución y la rememoración. El entrenamiento corporal se mantiene separado o ignorado completamente...’

Stella Adler [2000: 19] se esfuerza en evitar este problema entre sus alumnos:

«The actor has to develop his body. The actor has to work on his voice. But the most important thing the actor has to work is his mind»

‘El actor tiene que desarrollar su cuerpo. El actor tiene que desarrollar su voz. Pero lo más importante que el actor tiene que desarrollar es su mente.’

Resulta interesante que Stella Adler acabase adoptando esta postura ecléctica ante el problema de la aproximación al hecho teatral, cuando ella misma era gran seguidora del trabajo de Stanislavski.

El propio Zarrilli añade, criticando la obra de Sonia Moore *Training an actor: The Stanislavski System in Class* (1979):

«The mind as a container of images remains separate from the body. Control is provided by what Moore variously calls “thinking”, “logic”, or “conscious

control”, i.e., the Cartesian rational mind. It is assumed that whatever is “in the mind” can be transferred into the body. Precisely how this transfer from mind to body takes place is never discussed. [...] Sonia Moore never articulates a process by which bodily action is incarnated or how the body initiates action.»

‘La mente como contenedor de imágenes permanece separada del cuerpo. El control viene dado por lo que Moore llama, entre otros nombres, “pensamiento”, “lógica”, o “control consciente”, es decir, la mente racional cartesiana. Se da por sentado que cualquier cosa que esté “en la mente” puede transferirse al cuerpo. Precisamente el cómo tiene lugar esta transferencia de la mente al cuerpo es lo que nunca se discute. [...] Sonia Moore nunca describe el proceso por el cual la acción corporal es manifestada o cómo el cuerpo inicia la acción.’

Lo cierto es que cualquier metodología de trabajo actoral debe tener en cuenta el hecho de que, independientemente de cómo se afronte el proceso de comprensión y encarnación del personaje, éste debe culminar en una comunicación que sólo va a realizarse con dos herramientas: la voz y el cuerpo. Toda la información que no se manifieste, directa o indirectamente, a través de estas dos herramientas, es información perdida. Como dice el director Herbert Blau [1982: 86]: «The doing without showing is mere experience» ‘El hacer sin mostrar es mera experiencia’.

Igualmente es necesario tener en cuenta la importancia de la psicología del personaje, elemento fundamental para que las acciones y actitudes del actor en escena mantengan siempre la adecuada coherencia.

Cuando se habla de herramientas “intangibles” como la irradiación de Chejov [1999: 217-219] se está hablando de herramientas que el espectador no puede percibir claramente, pero que son útiles porque afectan radicalmente a la ejecución del actor, aportándole determinados matices a sus movimientos, a su uso de la voz, al ritmo con que ejecuta sus partituras... todo lo cual mejora la interpretación en su conjunto. No se trata de meras sensaciones del actor.

Con respecto a los métodos de trabajo que parten de lo físico, Oida [2010a: 128-133] advierte también de sus peligros, aún habiendo sido él mismo el estilo de actuación técnico propio del teatro tradicional oriental.

«...hay que tener cautela en un par de puntos para este tipo de trabajo. En primer lugar, hemos de asegurarnos de que hemos encontrado los detalles correctos. En segundo lugar, los movimientos de nuestro cuerpo y nuestra dinámica interna deben estar estrechamente conectados. Hemos de invertir mucho tiempo buscando el preciso detalle “correcto” para cada momento dramático. Y sólo podemos hacerlo cuando poseamos un sentido profundo de conexión entre nuestro cuerpo y nuestra dimensión interna.

[...] Para crear un papel basado en este enfoque necesitamos poder dedicar tiempo a experimentar con todo un espectro de posibilidades físicas. También hemos de ser muy precisos y honestos acerca de lo que sentimos. No es bueno dar con una posición del cuerpo que parezca “algo así como” correcta. Debemos encontrar el detalle físico preciso que esté clara y fuertemente ligado a la emoción del momento.[...]

Muy a menudo los actores verán un

“efecto” y decidirán imitarlo, pero esto no se traduce en una buena actuación. En su lugar tenemos que entender dónde se “origina” el efecto y qué es lo que hace que se convierta en ser. Si copiamos la expresión externa de algo sin entender su estructura fundamental nuestro trabajo no tendrá sentido ni significado.»

Los actores cuyo estilo de trabajo va de lo externo a lo interno deben consolidar sus elecciones cimentándolas en la naturaleza de la mecánica que quieren reflejar, evitando de esta manera que su interpretación se base en elecciones meramente estéticas. De igual manera que los métodos que van de lo interno a lo externo no pueden ignorar la importancia del cuerpo y la voz como medios de expresión, los métodos que van de lo externo a lo interno no pueden ignorar la coherencia que da la psicología del personaje.

1.1.4. ENTRENAMIENTO ACTORAL

Si bien el concepto de entrenamiento actoral resulta relativamente nuevo en el teatro occidental, asociado a las investigaciones de, entre otros, Eugenio Barba y Jerzy Grotowski, en las formas de teatro codificadas de Asia como el kathakali, el kabuki, la ópera de Pekín... es una práctica muy antigua, que se considera fundamental en el trabajo del actor. La introducción de este concepto en occidente es el resultado de un proceso de importación de aquellos elementos del trabajo del actor en Asia que podían funcionar en un teatro “carente de reglas” según la definición de Barba [2012: 10].

Estas formas de teatro codificadas se basan en sistemas de trabajo cerrados, en los que los actores no buscan tanto la novedad como

la perfección a la hora de reproducir las técnicas marcadas por la tradición. No sólo se trata en muchas ocasiones de repertorios de obras cerrados, sino que además la forma de interpretar personajes y escenas está también codificada.

En el caso del kabuki, por ejemplo, a la manera de interpretar las escenas más importantes se la denomina “kata” (‘forma’), el mismo nombre empleado para el ejercicio propio de las artes marciales², tal y como explica Cavaye [2008: 89-93].

El entrenamiento en las formas de teatro codificadas responde a ese deseo de perfeccionamiento que, si bien también podía encontrarse en el teatro occidental, estaba menos arraigado en su filosofía que el ansia de novedad.

La incorporación del entrenamiento a la rutina del actor occidental no se produjo sin problemas, tal y como describe Eugenio Barba [2012: 282]:

«...pretendí hacer confluír las influencias más dispares, las impresiones para mí más fecundas; el teatro oriental, los experimentos de la Gran Reforma, la experiencia personal de mi estadía en Polonia con Grotowski. [...]

Pero a menudo sentía esta composición como algo impuesto, algo externo, que funcionaba a un nivel teatral, pero que carecía de una fuerza trepanadora capaz de perforar la costra de significados incluso demasiado evidentes. La composición podía ser rica, impresionar, poner de relieve al actor, pero era como un velo que me ocultaba algo que sentía dentro de mí, y no tenía el valor de afrontar, de revelarme a mí mismo, o mejor dicho de revelar a los demás. En el primer periodo de nuestra

existencia todos los actores hacíamos juntos los mismos ejercicios en un común ritmo colectivo. Luego nos fuimos dando cuenta de que el ritmo es distinto para cada individuo. Algunos poseen un ritmo vital más rápido, otros más lento. [...]

Una etapa decisiva de nuestra experiencia fue cuando dije a cada uno de los actores: “Sigan su propio camino, no hay ningún método, cada actor debe crear el suyo propio”. ¿Y qué fue lo que ocurrió? Que el trabajo de cada uno se hizo mucho más fatigoso, sin puntos de apoyo, pero a la vez personal.»

El problema de Barba en esta etapa fue el resultado de intentar aplicar una metodología de entrenamiento propia de las formas de teatro codificadas al teatro abierto occidental. La interpretación del teatro codificado se sustenta en el perfeccionamiento técnico mientras que la interpretación occidental se sustenta sobre la individualidad, la verdad interior del actor y del personaje (aún en los métodos que parten de la construcción del comportamiento externo), por lo que el entrenamiento actoral debe ser acorde a esta filosofía, y es por ello que debe tener en cuenta las particularidades del individuo, incluyendo su ritmo de aprendizaje.

Grotowski [1970: 94-95] resolvió este problema mediante la idea de la “vía negativa”:

«...buscaba yo una técnica positiva o, en otras palabras, un cierto método de entrenamiento capaz de darle objetivamente al actor una habilidad creativa, enraizada en su imaginación y en sus asociaciones personales. Algunos aspectos de estos ejercicios se conservaron en este entrenamiento durante el periodo que siguió, pero su objetivo ha cambiado.

2. Ver capítulo sobre las formas.

Todos los ejercicios que constituían meramente una respuesta a la pregunta “¿cómo puede hacerse esto?” se han eliminado. Los ejercicios son ahora un pretexto para trabajar en una nueva forma de entrenamiento. El actor debe descubrir las resistencias y los obstáculos que le impiden llegar a una tarea creativa. Los ejercicios son un medio de sobrepasar los impedimentos personales. El actor no debe preguntarse ya: ¿cómo debo hacer esto?, sino saber lo que no tiene que hacer, lo que lo obstaculiza. Tiene que adaptarse personalmente a los ejercicios para hallar una solución que elimine los obstáculos que en cada actor son distintos.»

Queda claro entonces que el entrenamiento del actor occidental no debe restringir la forma en que se expresa y realiza su trabajo. El entrenamiento no debe decirle cómo hacer su trabajo, sino qué debe evitar.

Esto no libra al actor de aprender los elementos básicos de su oficio: proyección de voz, control de la orientación y la postura, sentido básico del ritmo, memoria... Incluso Mamet [2011: 24], con su actitud de rechazo a los métodos y escuelas de interpretación, se ve obligado a admitir este punto:

«Dejando de lado el entrenamiento vocal y físico, y la más rudimentaria instrucción sobre análisis de texto, cosas que, por otro lado, se pueden aprender poco a poco a través de la observación y la práctica, a través de un profesor particular, o a través de una mezcla de todo ello, aprender interpretación no os servirá de nada.»

En su rechazo de los métodos de entrenamiento y formación para actores, comete un desliz al no tener en cuenta el valor de la formación complementaria:

«Y me he dado cuenta de que la vida en la academia, en el instituto, en las escuelas, aunque sea encantadora y confortable, está tan alejada de la vida (y del trabajo) del actor como el aeróbico lo está del boxeo.»

Cualquier que haya entrenado combate deportivo (boxeo, judo, semi-contacto...) sabe que el entrenamiento aeróbico es una parte fundamental de la preparación para el mismo. A medida que una contienda se alarga, la tensión y el cansancio hacen mella del competidor, por lo que los contendientes que se saben más resistentes que sus oponentes se aprovechan de esta circunstancia para tener más probabilidades de alzarse con la victoria.

Que ciertas herramientas no sean imprescindibles para el oficio del actor no quiere decir que no puedan ser útiles. Como dijo el maestro Parker [1982: 46] en referencia a los principios teóricos del Kenpo Kárate Americano:

«I believe in teaching IDEAS and not RULES. IDEAS can be interchanged, but RULES are firm and inflexible. There are, however, basic principles, concepts, and equations, that if one follows, will allow for complete flexibility.»

‘Creo en enseñar IDEAS, no REGLAS. Las IDEAS pueden intercambiarse, mientras que las REGLAS son firmes e inflexibles. Hay, de todas formas, principios básicos, conceptos y ecuaciones, que cuando uno las sigue, permiten una flexibilidad completa.’

Las ideas de Parker constituirían una forma de herramienta, a la que el artista marcial puede recurrir cuando le interese, siempre que la haya entrenado primero.

De la misma manera el entrenamiento del actor puede incluir elementos útiles aunque no imprescindibles para el trabajo del actor. La individualidad de cada intérprete se verá en las herramientas que elija emplear y en el modo en que las aproveche.

1.1.5. LA INTERPRETACIÓN PSICOFÍSICA

En los años 60 el profesor Adolphe Clarence Scott [Zarrilli 1993: 48-61] fundó el Asian Experimental Theater Program en la Universidad de Wisconsin-Madison. Preocupado por la falta de control, disciplina y concentración de los estudiantes de interpretación americanos, empezó a hacerles entrenar Tai Chi, mucho antes de que las escuelas de interpretación occidentales se interesasen por los beneficios de las artes marciales. Cuando la universidad aprobó un plan estructurado de trabajo, éste se convirtió en un entrenamiento de dos semestres en el que los estudiantes trabajaban dos horas al día, seis días a la semana. Scott entendía que los problemas que había visto en sus estudiantes eran causados por el excesivo psicologismo con que se afrontaba la interpretación en Estados Unidos.

Scott planteaba con esto una concepción de la interpretación que no se basase en una predominancia de lo mental o lo físico en el trabajo del actor, sino en entender la actuación como una disciplina psicofísica. Su discípulo, Phillip Zarrilli, practicante del arte marcial de la India “kalarippayattu”, ha dedicado gran parte de su carrera al estudio de la interpretación como fenómeno psicofísico, y su relación con las artes marciales.

Dice Zarrilli [1998: 5]:

«Martial arts [...] are ‘incorporating practices’ [...] practices through which ‘humans develop knowledge about themselves’. [...] Psychophysiological techniques are practised in order for the practitioner to be transformed to attain a certain normative and idealized relationship between the ‘self’, ‘agency’, ‘power’, and behaviour. Ideally, the practitioner’s ‘self’ is reconstituted through long-term practice to achieve agency, power and a type of behaviour which can be deployed personally, socially, even cosmologically. Such a transformation can only be actualized through the body-in-practice.»

‘Las artes marciales son “prácticas de incorporación” [...] prácticas a través de las cuales “los humanos adquieren conocimiento sobre ellos mismos”. [...] Las técnicas psicofisiológicas se practican para que el practicante se transforme y así adquiera una cierta normativa y una relación ideal entre el “yo”, la “voluntad”, el “poder” y el comportamiento. Lo ideal es que el “yo” del practicante se reconstruya mediante la práctica a largo plazo para adquirir voluntad, poder y un tipo de comportamiento que pueda ser desplegado personal, social e incluso cosmológicamente.’

Zarrilli entiende que las disciplinas psicofísicas son aquellas en que el practicante se sobrepone al paradigma cartesiano del ser dividido en mente y cuerpo, y funciona como un ente único en el que lo mental y lo físico interactúan de tal manera que no se pueden separar claramente. De igual manera, en la práctica psicofísica el pensamiento no siempre precede a la acción, sino que se produce una interacción. Los pensamientos llevan a actos cuyas consecuencias pueden

provocar por sí mismas otros actos, y éstos a su vez pueden ser la causa de ciertos pensamientos.

Cuenta Zarrilli [2009: 13-15] que el propio Stanislavski empezó a experimentar con la disciplina psicofísica del yoga hacia 1912, introduciendo en el trabajo de los actores conceptos como el “prana” y la “superconsciencia”³. Las referencias a estos ejercicios habrían sido expurgadas por la censura soviética.

Grotowski [1970: 210] también experimentó con el yoga, pero acabó abandonando la mayor parte de los ejercicios por potenciar la concentración sobre la atención⁴:

«Empezamos haciendo yoga y buscando la concentración absoluta. [...] Nos dimos cuenta de que a pesar de nuestras esperanzas sucedía lo contrario. Había cierta concentración, pero introvertida. Este tipo de concentración destruye la expresividad; es un sueño interno, un equilibrio inexpresivo, un gran descanso que termina con todas las acciones. Debí haber sido obvio desde el principio porque el objetivo del yoga es detener tres procesos: el pensamiento, la respiración y la eyaculación. Es decir, que todos los procesos vitales se detienen y uno encuentra lo completo y la realización en la muerte consciente, enclavada autónomamente en nuestra propia médula. No la ataco, pero no sirve para los actores.»

Añade Grotowski que algunos de los ejercicios resultaban útiles para el actor por proporcionarle dominio del cuerpo y buena relación con el espacio. Por ello, los modificó para convertirlos en ejercicios de interacción, bien entre compañeros, o bien de las partes del cuerpo entre sí.

3. Ver capítulo sobre la superconsciencia.

4. Ver capítulo sobre concentración y atención.

La mayor parte de las disciplinas psicofísicas, como la danza, los deportes o las artes marciales, tienen como parte fundamental de su práctica la reacción frente a elementos ajenos. El practicante reacciona con respecto a las sensaciones y circunstancias de su propio cuerpo, a la posición y comportamiento de un objeto u objetos, o a las acciones de uno o más individuos. Estas reacciones llevan implícito un conflicto con el elemento ajeno, lo que se hace especialmente evidente en las disciplinas de combate, tal y como señala Eugenio Barba [2012: 60] en referencia al boxeo:

«Los deportes que parten de la lucha proporcionan la condición elemental del juego de acciones y reacciones entre dos individuos. Son la gimnasia natural de las relaciones. Los deportes que se basan en la lucha se convierten en una gimnasia del diálogo físico. La dinámica del ataque, de la finta, de la parada y de la respuesta permite ejercitarse en la lógica de la acción-reacción calibrándola no a partir de ficciones, sino de circunstancias reales. En este contexto, el boxeo tiene valor no como un ejercicio de fuerza, sino como nivel elemental del diálogo físico.

Por esto, tanto en la tradición del teatro europeo como en la de los teatros asiáticos, las artes marciales han asumido un papel importante en la formación del actor. En los programas de las escuelas de teatro tradicionales el deporte de la esgrima era omnipresente. A menudo se justificaba con la exigencia de dar a los actores la capacidad de interpretar las escenas de duelo recurrentes en los clásicos del repertorio teatral más difundido (por ejemplo *Romeo y Julieta*, *Hamlet*, *Cyrano*).»

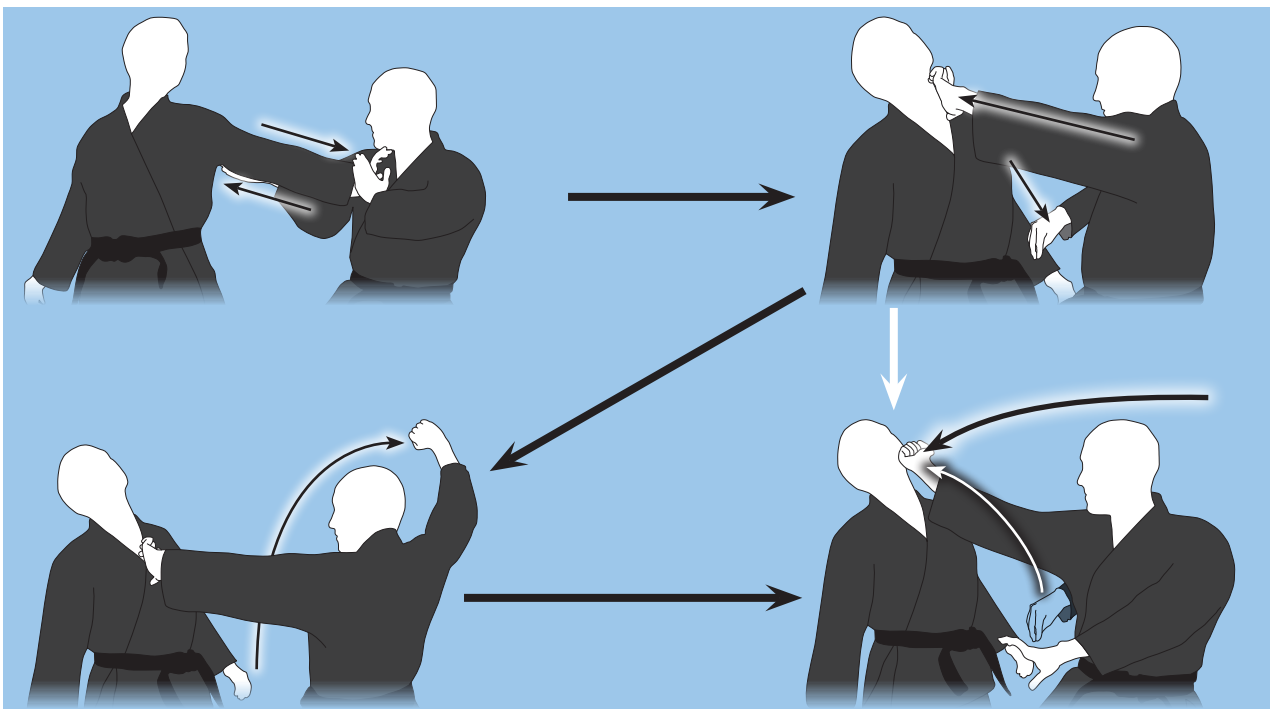
Este conflicto con el elemento externo requiere en muchas ocasiones de respuestas complejas y precisas en situaciones en que hay un tiempo de reacción muy reducido. Esto desarrolla en el practicante la aptitud de la superconsciencia, muy importante tanto en las artes marciales como en la interpretación. Yoshi Oida [2010a: 164] relata una anécdota que ilustra muy bien como funciona la superconsciencia para el actor:

«Peter Brook se llevó a un grupo de actores a recorrer el Sáhara a fin de estudiar cómo funciona el teatro fuera de las sociedades modernas de Occidente. Como parte de esta investigación, actuamos improvisando escenas en pueblos remotos ante gente que no hablaba nuestra lengua. Un día, me dejé llevar completamente por la improvisación y de repente me encontré dando una voltereta en el aire. Pero ¡yo no sabía dar volteretas en el aire! No es

exactamente lo mío. No obstante, lo hice. Recuerdo que pensé, mientras daba saltos delante de los aldeanos: “¡Tengo que hacer algo!”. Y de manera inconsciente mi cuerpo había encontrado la manera de realizar una acción que normalmente está más allá de mis posibilidades.»

En las disciplinas psicofísicas se produce una interrelación entre sensación, emoción y acción es fluida, de forma que las tres se afectan mutuamente. No sólo emoción y sensación afectan a la acción, sino que además la acción puede afectar al individuo en los planos empírico y emocional.

Durante un seminario del maestro décimo dan de kenpo Larry Tatum en Dublín, en el año 2013, observé, mientras grababa el evento con mi cámara, cómo les explicaba a los estudiantes una técnica que yo había aprendido hacía años: ramita chasqueante.



Frente al movimiento económico, el movimiento exagerado o realzado ayuda al principiante a desencadenar en el golpe subsiguiente una mayor potencia.

Sorprendido, vi que el maestro explicaba la técnica exagerando un movimiento previo a un golpe. Había visto antes a otros alumnos con menos experiencia hacer ese movimiento de manera parecida, pero yo me había acostumbrado a ejecutarlo siguiendo un trazado mucho más pequeño, al percibir que aumentaba la rapidez con que ejecutaba la técnica sin que pareciera perder eficacia. El maestro Tatum preguntó a los estudiantes qué sentido tenía esa exageración del movimiento, cuando todos sabían que hacerlo con un trazado más cerrado era más rápido. Nadie supo responderle. Nos explicó que aquel movimiento tenía una utilidad emocional. Al exagerar el movimiento el brazo quedaba encogido, como un muelle, listo para ser liberado, y esa sensación de compresión ayudaba al estudiante que aún no dominaba la técnica a liberar toda su potencia en el golpe subsiguiente. «El cuerpo», dijo, «imita todo lo que piensa la mente. Si quieres saber lo que hay en tu mente, mira al espejo. Si quieres saber qué aspecto tienes, mira en tu mente».

El ánimo del actor se ve influenciado por las acciones y gestos que realiza y las posiciones que adopta. Al adoptar una posición de tensión (acción) el individuo se tensa mental y emocionalmente. El artista marcial aprovecha esto durante su aprendizaje hasta que domina de tal manera su técnica que no precisa de estas herramientas. Lo mismo le ocurre al actor.

El cambio que supone el método de las acciones físicas de Stanislavski con respecto al empleo de la memoria afectiva se basa precisamente en esta interrelación entre sensación, emoción y acción.

Explica María Knébel [2003: 18-19]:

«La vida física de una persona existe en forma de estados psíquicos, consecuentemente en el escenario el actor no puede limitarse con pensamientos abstractos, lo mismo que no puede existir ni una sola acción física separada de lo psíquico. Stanislavski decía que entre una acción escénica y la causa que la engendra existe una indisoluble unión; la “vida del cuerpo humano” y la “vida del alma humana” forman una completa unidad. Eso era para él el fundamento del trabajo con nuestra psicotécnica.»

En lo referente a disciplinas deportivas, una de las manifestaciones del entrenamiento psicofísico es el modo en que el practicante aplica estrategias complejas aprendidas como si fueran reacciones instintivas. Esto se consigue gracias a que en las disciplinas psicofísicas se interiorizan técnicas, estrategias y mecánicas, todo ello mediante el entrenamiento adecuado.

El actor no puede tener en cuenta, de manera consciente, muchos datos distintos a la vez. No puede estar pensando al mismo tiempo en las motivaciones del personaje para la escena, su superobjetivo, la memoria afectiva, las reacciones del “partenaire”, el estado del público, una línea del texto que se le suele olvidar en los ensayos... Las técnicas de interpretación que requieren la gestión de información compleja no están pensadas para emplearse sobre el escenario. Sólo pueden funcionar en el proceso de ensayos, en donde el actor tiene margen para reflexionar acerca de todos los aspectos que necesite considerar del personaje, el texto, la escena, etcétera... o bien convertidos en un mecanismo reflejo instintivo, dejando margen a la mente consciente para ocuparse de lo más inmediato e importante. Este es un componente fundamental de la

interpretación entendida como una actividad psicofísica: la integración en el trabajo del actor de procesos de entrenamiento que le permitan convertir reacciones y estrategias complejas en instintivas.

Sanford Meisner basó su método de trabajo en desarrollar el instinto interpretativo de los actores, haciendo que convirtieran cualquier acto del personaje en una reacción instintiva propia. Meisner [1987: 186] rechazaba abiertamente los métodos de trabajo de las demás escuelas de interpretación:

«There are no teachers of acting technique around. They're fakers! I say this impersonally. I've seen their work.»

‘No existen los profesores de interpretación. ¡Son farsantes! No es nada personal. He visto su trabajo.’

Meisner aprueba unas declaraciones especialmente desagradables de uno de sus estudiantes contra Lee Strasberg [1987: 182]:

«“You say you can show somebody the best way to bring out the best acting that he or she can do. But underneath it all is talent, and you don't know what that is. You know that it has something to do with imagination, but you don't know what—nobody does. So it seems to me that if what Strasberg did was, in effect, to introvert actors who were already introverted, to make them have private experiences on stage that aren't expressed, then the people that came out of his classes and his technique and acted beautifully must have done so in spite of the training.”

“That's right. Like who?”

“Pacino.”

“Al Pacino has been that way for twenty five years!”»

“Dices que puedes enseñarle a alguien la mejor manera de realizar la mejor actuación que él o ella puede hacer. Pero al final es todo cuestión de talento, y no sabes lo que es eso. Sabes que tiene que ver con la imaginación, pero no sabes el qué—nadie lo sabe. Así que me da la impresión de que si lo que Strasberg hacía era, en efecto, hacer más introvertidos a los actores ya introvertidos, para que tuvieran experiencias íntimas en escena que no quedan expresadas, entonces la gente que salió de sus clases y de su técnica y que actuaba bellamente debe de haberlo hecho a pesar del entrenamiento.”

“Efectivamente. ¿Como quién?” [responde Meisner]

“Pacino.”

“¡Al Pacino es así desde hace veinticinco años!”»⁵

Su discípulo, Mamet [2011: 15-18], va más lejos en sus críticas a las escuelas de interpretación, y ataca duramente el trabajo del propio Stanislavski:

«Stanislavski fue esencialmente un amateur. Era miembro de una familia de comerciantes muy rica y llegó al teatro como un hombre rico. [...]

La “memoria emocional”, la “memoria sensorial” y los principios del Método, incluyendo la trilogía de Stanislavski, tienen mucho de presunción. Ese “método” no funciona; no puede ser practicado; es, en teoría, diseño, y un empeño innecesario, supongo; es tan inútil como enseñar a los pilotos a mover los brazos en la cabina para aumentar la elevación del avión.»

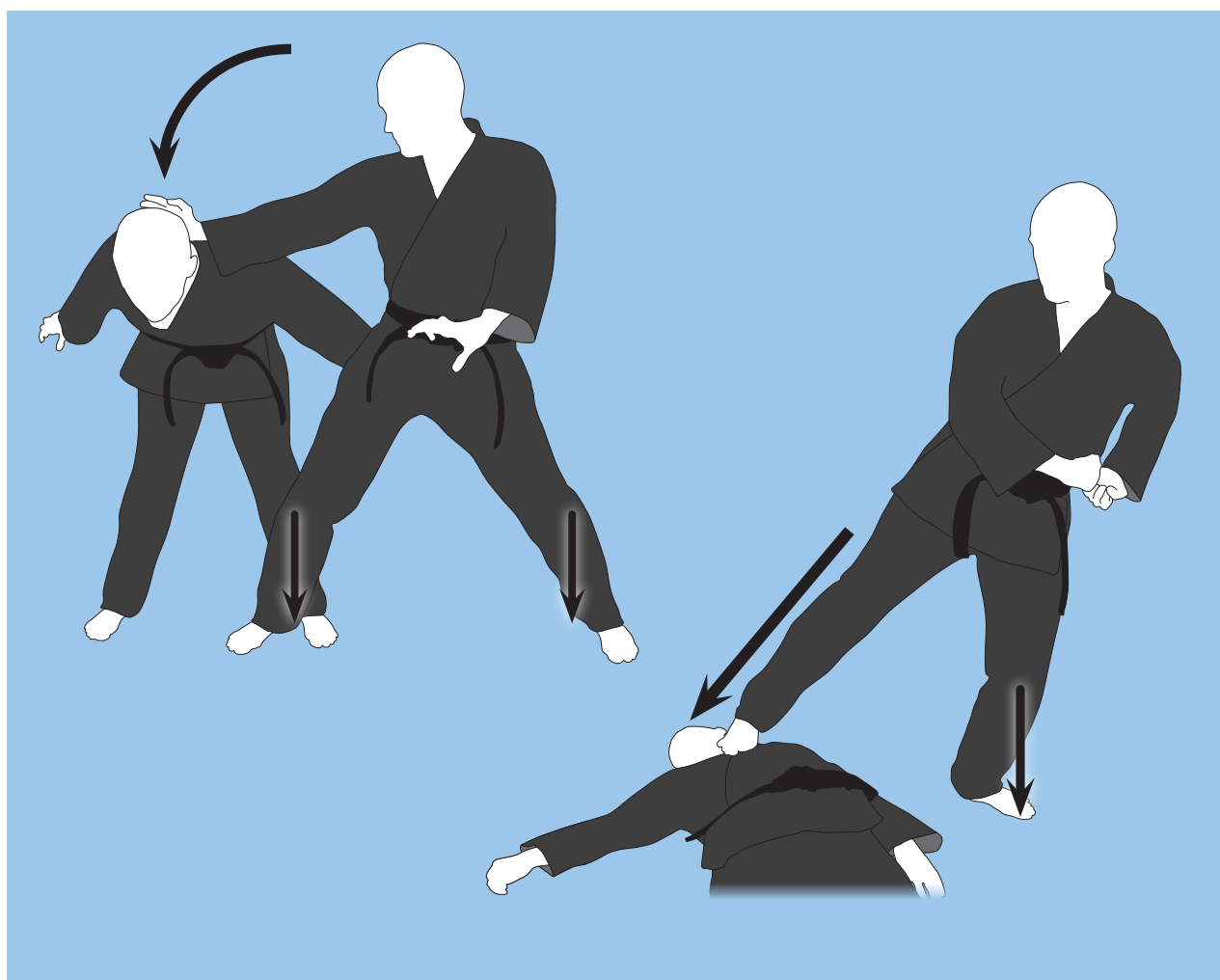
5. Se trata de una hipérbole. 25 años antes de la publicación del libro de Meisner, en 1962, Al Pacino no había tenido su primer papel protagonista en teatro. Ni siquiera había comenzado su formación actoral avanzada en el Herbert Berghof Studio.

Considerar que el actor no puede hacer uso de herramientas aprendidas de forma eficaz es como decir que el entrenamiento de combate cuerpo a cuerpo no sirve para nada. Mamet, que compara la interpretación con el boxeo, no parece consciente de que el entrenamiento de un boxeador no es sólo hacer ejercicio para coger forma y meterse en un ring a pelear. Es necesario un largo proceso de aprendizaje e interiorización de la técnica sólo para dar un puñetazo correctamente.

Los postulados de Meisner y Mamet defienden el valor del instinto, pero no tienen en cuenta la forma en que el entrenamiento

en las actividades psicofísicas, como el boxeo, las artes marciales o la interpretación, reeduca el instinto del practicante permitiéndole lograr grandes proezas en su disciplina.

Por ejemplo: existe en Kenpo Kárate un principio denominado “matrimonio con la gravedad”. Este principio enseña al estudiante que siempre que realice un golpe o un control descendente puede incrementar su potencia haciendo descender todo el cuerpo con el golpe (normalmente ligeramente las rodillas). El objetivo del entrenamiento no es hacer que cada vez que el artista marcial realice un golpe descendente piense “ahora debo bajar



Aplicaciones del principio de matrimonio con la gravedad.

la altura de mi cuerpo” y después lo haga, sino que acompañe todos sus movimientos descendentes con el cuerpo de forma instintiva. Es una mecánica interiorizada, y cuando el artista marcial la interioriza, esta se ejecuta de forma automática.

La idea de la interpretación como un acto psicofísico implica que el actor puede interiorizar una serie de mecánicas, técnicas y conceptos para que surjan de forma automática, dotando de calidad a su trabajo interpretativo sin que ello le distraiga de aquellos elementos a los que todo intérprete puede prestar atención.

Estos elementos interiorizados pueden ser tanto los fundamentales de su profesión (sentido del ritmo, dominio del espacio, técnica vocal) como los propios del personaje (particularidades de la marcha, acento regional...).

El problema de las distintas aproximaciones al arte de la interpretación y por qué son tan diferentes entre sí es precisamente que, como dice Meisner [1987: 88]: «There’s nothing as personal as what makes an actor act» ‘No hay nada tan personal como lo que hace actuar a un actor’. Es un proceso subjetivo, íntimo, ligado a nuestras experiencias personales, nuestra imaginación, nuestras emociones y sentimientos, y a nuestro subconsciente. Un método de interpretación tiene que tener en cuenta todo eso, y es por ello que difícilmente habrá un actor que se adscriba completamente al método de otro. Habrá espacios comunes, y es por ello que hay actores que se sienten cómodos y hacen grandes interpretaciones partiendo de perspectivas tan dispares como las de Stanislavski, Chéjov, Meisner, Lecoq, Strasberg, etcétera. Sin embargo nunca trabajarán exactamente igual que trabajaban



ellos, porque cada actor es un individuo único, con sus propias particularidades.

Por ello un entrenamiento actoral psicofísico debe buscar, por encima de todo, partir de elementos comunes al trabajo de todos los actores, independientemente de su método, ya que a fin de cuentas cada actor tiene el suyo propio.

1.2. SOBRE LAS ARTES MARCIALES

Un aspecto curioso de las artes marciales es que todo el mundo ha oído hablar de ellas, pero pocas las conocen bien (aparte de las personas que las estudian). Están rodeadas de mitos y leyendas que en muchas ocasiones nada tienen que ver con la verdad.

El trabajo del maestro Parker [1982: 7-18] es especialmente útil para el tratamiento de las artes marciales desde un punto de vista académico, ya que fue pionero en la idea de hacer un análisis científico de las mismas, separando los elementos puramente tradicionales del entrenamiento de los elementos con una verdadera utilidad pedagógica.

Esta mentalidad eliminó en parte ese “aura mágica” que envolvía a las artes marciales y permitió un análisis crítico de las mismas así como una comprensión sin precedentes de sus mecanismos de funcionamiento.

Una labor de desmitificación y análisis no muy distinta de la que hizo Stanislavski en favor del arte de la interpretación.

Sólo a través de un conocimiento empírico y objetivo de la naturaleza de las artes marciales se puede entender hasta qué punto éstas pueden ser útiles como complemento de formación para los actores.

Las artes marciales siempre han estado asociadas a la cultura oriental. Tanto es así que hoy en día el Diccionario de la Real Academia las define como “conjunto de antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente”. Nada más lejos de la realidad. La confusión sobre el supuesto origen oriental de las artes marciales surge debido a que los sistemas provenientes de Asia son, sin duda, los más desarrollados y complejos dentro de los tradicionales. Esto, unido a la popularización de las artes marciales orientales gracias al cine y la televisión estadounidenses en los años 60 provocó su rápida difusión por el resto de occidente y las rodeó de unos mitos que a día de hoy todavía cuesta separar de la realidad. Pero lo cierto es que la gran mayoría de las culturas poseen en su tradición formas más o menos complejas de arte marcial. ¿Acaso provienen de Extremo Oriente la lucha canaria, la “capoeira” o el “savate”? En prácticamente todas las regiones del mundo el hombre se ha visto en la necesidad de aprovechar las posibilidades del cuerpo humano y de las herramientas a su alcance para defenderse de sus enemigos.

Pero, ¿qué es exactamente un arte marcial?

Un arte marcial no es ni más ni menos que un sistema de lucha, un conjunto de maniobras y estrategias que el practicante aprende para aumentar sus posibilidades de éxito en un combate, ya sea cuerpo a cuerpo o empleando armas (por lo que consideraríamos también como artes marciales la esgrima clásica europea, la esgrima filipina y el kobudo japonés). Cuando nos referimos a estos sistemas como “artes” no es porque impliquen una expresión artística, sino porque son estrategias de lucha de una gran complejidad, que aportan una gran habilidad al que consigue interiorizar las estrategias

que proponen y ponerlas a su servicio. Podríamos decir que los artistas marciales son “artesanos de la lucha”, que desarrollan una habilidad prodigiosa en esta actividad, al igual que un carpintero artesano en la tarea de crear, por ejemplo, útiles de labranza.

Cada arte marcial se diferencia de las demás en dos aspectos fundamentales: las estrategias que enseña para afrontar el combate cuerpo a cuerpo, y los métodos que se emplean para enseñar estas estrategias a los estudiantes.

Para hacer una clasificación completa de los tipos de estrategia que las artes marciales promueven para el combate cuerpo a cuerpo, habría que partir de las diferencias entre los estilos “internos” y “externos”, es decir, los que hacen más hincapié en una técnica depurada y los que hacen más hincapié en la potencia física, para después establecer los distintas proporciones entre una y otra tendencia en aquellos estilos que se caracterizan por una aproximación ecléctica a esta dicotomía.

En realidad son los métodos de enseñanza los que hacen único a cada arte marcial, las distintas katas, técnicas y ejercicios. Ahí es donde se encuentran la identidad y el tesoro cultural de cada arte marcial.

Por ejemplo: existen cientos de artes marciales en el mundo que incluyen las “katas” o formas entre sus métodos de enseñanza. Cada uno de estos estilos tiene al menos 10 “katas”, aunque algunos pueden tener muchas más (el Karate Shotokan, por ejemplo, tiene alrededor de 30). Cada una de estas “katas” es única, y tiene su propia historia, evolución y objetivos.

De esto se deduce que las artes marciales son, por encima de todo, sistemas pedagógicos, que aportan unas soluciones específicas a

los problemas del combate cuerpo a cuerpo o con armas y, lo más importante de todo, unas herramientas con las que inculcar esas soluciones en los estudiantes de estas disciplinas. No importa tanto lo que el arte marcial enseñe, pues la mayoría de artes marciales acaban desarrollando maniobras más o menos similares, como los medios por los que se instruye a los alumnos.

1.2.1. EL KENPO KÁRATE AMERICANO

El Kenpo Kárate Americano es un arte marcial centrado en la defensa personal moderna. Enseña una estrategia de combate basada en el golpeo rápido y continuo del rival, empleando principalmente las manos (tanto con el puño cerrado como con la mano abierta).

Es un estilo ecléctico en varios sentidos:

- Aunque el Kenpo Kárate Americano se centra en el golpeo con las manos, también se emplean patadas, luxaciones, barridos, lanzamientos, proyecciones, presas, estrangulaciones, cargas...
- Las artes marciales chinas se caracterizan por movimientos fluidos y veloces, de trayectorias circulares, mientras que las artes marciales japonesas se caracterizan por movimientos directos y potentes, de trayectorias lineales. El Kenpo Kárate Americano tiene herencias de ambas culturas, y alterna los movimientos circulares y lineales. A este respecto comenta el maestro Tatum [2005: 8]:

«En Kenpo decimos que cuando una línea recta acaba empieza un círculo. Esto significa que cuando doy un

golpe recto, al hacer contacto, puedo redondear el ángulo y emplear el codo para golpear. Una línea recta se convierte en un círculo; así aceleramos nuestra acción. El objetivo más importante en el Kenpo es hacer una prolongación de círculos, lo cual se consigue redondeando un ángulo, en lugar de golpear y retraer el brazo hacia atrás, simplemente redondeas el ángulo para que continúe el flujo de movimiento.»

- El Kenpo Kárate Americano combina elementos de los estilos internos y externos, es decir, movimientos que se basan en un gran dominio técnico, y movimientos que se basan en la aplicación de potencias muy elevadas. Luis González [1987: 41] señala esto en referencia a los movimientos del sistema. Parker [1986: 21-22] añade:

«Progress towards obtaining Chi or Ki can only mature if there is outer as well as inner growth evolving simultaneously, Outer implies the learning of physical skills and physiological principles. Balance, agility, stamina, speed, timing, control, etc. must be applied correctly with every move to insure maximum effectiveness. [...] Inner refers to principles that facilitate the development of the mind. Mental discipline and concentration are a few of the keys necessary to develop spiritual sensitivity. Spiritual sensitivity is that level of mental development that is brought about by the harmonious unification of the

conscious and subconscious mind which unrestrictedly allows one unlimited perceptual latitude.»

‘El progreso hacia la obtención del Chi o Ki sólo puede madurar si hay una evolución simultánea del crecimiento exterior y del interior. Exterior implica el aprendizaje de las habilidades físicas y los principios psicológicos. Equilibrio, agilidad, resistencia, velocidad, coordinación, control, etc. deben aplicarse correctamente en cada movimiento para garantizar la máxima efectividad. [...]

Interior se refiere a los principios que facilitan el desarrollo de la mente. La disciplina y la concentración mentales son algunas de las claves necesarias para el desarrollo de la sensibilidad espiritual. La sensibilidad espiritual es el nivel de desarrollo mental que proporciona la unificación armoniosa de las mentes consciente y subconsciente que permite una ilimitada flexibilidad de la percepción sin restricciones.’

En las diferencias entre los estilos internos y externos de artes marciales se aprecia un paralelismo con los métodos de interpretación que van de lo interno a lo externo y los que van de lo externo a lo interno.

El eclecticismo del Kenpo Kárate Americano junto con el hecho de que es un arte marcial que no contiene maniobras acrobáticas y es apto para actores de cualquier nivel físico, lo convierten en la elección perfecta para acercar los beneficios del entrenamiento en artes marciales al trabajo del actor.

El Kenpo Kárate Americano está diseñado como un arte eminentemente práctico, preparado para las situaciones de combate real que pueden surgir en un entorno moderno. Sus técnicas de defensa y contraataque no tienen límites a la hora de provocar daños a un agresor, y a niveles avanzados se trabajan golpes y maniobras potencialmente letales. Debido a esto su filosofía es especialmente importante, está imbuida en todos los aspectos del entrenamiento, y se puede resumir en una sola frase: “un combate lo gana aquel que no sale dañado”.

Esta sencilla máxima tiene dos importantes implicaciones:

- El objetivo de un combate no es herir, incapacitar ni destruir al adversario, sino evitar ser destruido, incapacitado o herido. Todos los movimientos, maniobras, y estrategias del sistema están diseñados alrededor de esta idea. La prioridad del Kenpoísta es su seguridad y la de sus seres queridos.
- El Kenpoísta debe utilizar su potencial destructivo sobre su adversario sólo en la medida en que éste le obligue a hacerlo para proteger su integridad, por lo que los golpes y maniobras que ocasionan daños más extremos (lesiones graves o incluso la muerte) sólo deben usarse si el rival no deja otra opción. Para el Kenpoísta el combate perfecto es aquel en el que no se hace necesario pelear.

Un maestro de Kenpo español con mucha experiencia se encontraba una vez en un bar cuando tuvo una discusión con un hombre de actitud muy agresiva, que le amenazó físicamente. El maestro hubiera podido haber lesionado gravemente a aquel

hombre con facilidad, de haber querido. En lugar de ello decidió disuadirle de sus intenciones con una maniobra que, aunque dolorosa, no le provocó a su rival ninguna lesión. Con los dedos índice y pulgar de la mano derecha agarró una parte del músculo pectoral de su contrincante y lo apretó, provocándole una sensación de dolor insoportable y paralizante. El hombre se rindió inmediatamente y abandonó el local. De esta manera la reacción fue proporcional a la amenaza, y nadie salió herido.

1.2.1.1. Historia

¿Cómo surgen las artes marciales orientales y por qué es tan avanzado su desarrollo con respecto a otros sistemas tradicionales? Desgraciadamente la historia de las disciplinas orientales está envuelta en esos mismos mitos a los que me refería antes, y es muy difícil llegar a unas conclusiones fiables.

Una de las leyendas más interesantes al respecto habla de cómo el 28º patriarca de la fe budista en la India, Tamo, llegó a China hacia el 527 d.C. Allí intentó difundir sus creencias, sin éxito. En sus viajes llegó hasta el famoso monasterio de Shaolin, en donde introdujo a los monjes en la idea de la meditación y la iluminación a través de la disciplina física. De acuerdo con esta leyenda, Tamo sentó las bases de lo que después sería conocido como el boxeo Shaolín. Los discípulos de Tamo utilizaron estos ejercicios no sólo para la meditación, sino también para luchar contra los bandidos que atacaban el templo una y otra vez en busca de riquezas.

Es difícil saber qué aspectos de la leyenda son ciertos, pero a día de hoy es una creencia

bastante extendida en el mundo de las artes marciales que fueron los estilos de lucha de la India (Kalaripayattu) los que influyeron en el desarrollo de las artes marciales de Asia Oriental, y no al revés. Algunos estudiosos de la India señalan que las raíces del kalaripayattu se remontan a un periodo entre los años 1200 a.C. y 600 a.C., tal y como explica Zarrilli [1998: 33].

Con el paso de los siglos, las artes marciales de Shaolin se difundieron por toda China. Se convirtieron en disciplinas de una importancia esencial en la vida del país. Estas disciplinas normalmente sólo estaban al alcance de monjes, militares, nobles y adinerados. Algunos clanes familiares contrataban a maestros de prestigio para que sus enseñanzas no salieran de la familia. Aparecieron instructores que se establecían en poblaciones alejadas de la influencia de sus maestros. Muchos de estos maestros crearon nuevos estilos que adaptaban lo que habían aprendido a su experiencia personal del arte marcial y a sus preferencias en el ejercicio de la instrucción. Esto explica por qué existen tantas variantes de artes marciales como el Kárate (Shotokan, Goju ryu, Shorinji ryu, Isshin ryu, Shudokan, Kyokushinkai...) o el Kung-fu (Shaolín, Wing Chung, Choy Lee Fut...).

Uno de los momentos más importantes de la historia de las artes marciales es el año 1470 d.C., cuando Shō Hashi, mandatario de Okinawa, ordenó confiscar todas las armas en posesión de civiles, afianzando así su poder sobre la isla. Esto provocó una gran demanda de instrucción en artes marciales. Fue en este momento cuando el Kenpo chino llegó a Okinawa, mezclándose con otros estilos que surgieron en la isla, algunos de los cuales darían lugar a lo que hoy conocemos como Kárate.

A mediados del siglo XIX hubo una gran inmigración de culis chinos que empezaron a trabajar como recolectores y criados en las plantaciones del archipiélago. Algunos de estos trabajadores eran practicantes de artes marciales. Por tradición, y quizás también por desprecio hacia los occidentales, no difundieron sus métodos de lucha entre los lugareños, sino que los mantuvieron en secreto para su propia gente.

Muchos clanes mafiosos de China (los tristemente célebres “Tongs”) pasaron a territorio estadounidense llevando consigo a maestros de artes marciales que trabajaban para ellos en exclusiva. Los buenos instructores eran muy valorados por su importancia en las luchas entre clanes.

Fue el maestro de Kenpo James Masayoshi Mitose (1915-1981) el primero que enseñó Kenpo a los occidentales en Hawái, tras haberse alistado en la Segunda Guerra Mundial en la Hawái Territorial Guard. Pese a ser descendiente de japoneses, Mitose consideraba que era su deber ponerse de parte de los Estados Unidos en la guerra. Terminado el conflicto empezó a dar clases en Hawái.

El Kenpo de Mitose había perdido la mayor parte de su componente chino. Era un estilo centrado en los movimientos directos dirigidos a los puntos vitales. Lo fluido y la circular habían desaparecido casi por completo. Fue William Kwai Sun Chow (1914-1987), un alumno de Mitose especialmente dotado para la lucha, quien recuperó para el sistema los movimientos propios de los estilos chinos.

Chow, nacido en Honolulu y descendiente de una familia de la china cantonesa, fue uno de los pocos estudiantes de Mitose que alcanzó

al grado de cinturón negro. Además de Kenpo, Chow estudió boxeo y otros estilos de combate, incluyendo algunos de origen chino. Chow combinó lo aprendido con Mitose con los movimientos de origen chino, aplicando su experiencia en lucha callejera (en Hawái esta clase de peleas se daban con frecuencia) para desarrollar un estilo que fuera lo más útil posible. Desarrolló un nuevo arte marcial al que llamó Kenpo Kárate, reuniendo las tradiciones china y japonesa en un sistema que tomaba lo mejor de ambas.

William K. S. Chow tuvo varios alumnos que con el tiempo se convertirían en artistas marciales de prestigio, como Bob Lowe, Adriano Emperado o Ralph Castro. A los que consideró más capaces les dejó una tarea: debían hacer con el Kenpo Kárate que les había enseñado lo mismo que él había hecho con el Kenpo de Mitose: hacerlo evolucionar. Chow creía que el Kenpo aún no había aprovechado todo su potencial, y consideraba que era tarea de sus discípulos desarrollar el sistema y provocar esa evolución.

Algunos de sus alumnos crearon nuevos estilos basados en sus propias investigaciones. Por ejemplo Adriano Emperado, que creó el Kajukenbo, o Ralph Castro que creó el Shaolin Kenpo. Otros estudiantes optaron por introducir lo aprendido con Chow en estilos ya existentes.

El más conocido de entre sus alumnos en el mundo de las artes marciales fue el maestro Edmund Kealoha Parker (1931-1990). Parker estudió con Chow en Honolulu, y más tarde decidió probar suerte llevando el Kenpo Kárate a California. Tras unos comienzos difíciles fundó su propio estudio en la ciudad de Pasadena. Desde

ahí comenzó una fructífera carrera en la enseñanza de las artes marciales que le llevó a difundir su estilo por los Estados Unidos, Europa y Sudamérica.

Ed Parker instruyó a muchos artistas del entorno de Hollywood, incluyendo a Robert Conrad (protagonista de la serie de los años 60 *Jim West*), Robert Wagner, George Hamilton, Elke Sommer, Warren Beatty, Blake Edwards (que le contrató para interpretar el papel del asesino Mr. Chong en *La venganza de la pantera rosa*), Sidney Poitier... Pero su alumno y amigo personal más célebre fue el famoso cantante y actor Elvis Presley. La fascinación de Elvis por el Kenpo Kárate Americano era tal que llegó a lucir el emblema de la asociación del maestro Parker, la I.K.K.A. (International Kenpo Karate Association) en su guitarra en muchos de sus conciertos.

Parker investigó no sólo los problemas del combate cuerpo a cuerpo, sino también la propia estructura del Kenpo Kárate. Desarrolló un vasto y complejo aparato teórico en el que clasificó todos sus hallazgos, organizándolos en un esquema jerárquico. Denominó a este conjunto de principios “ingeniería de movimiento”. Su obra *Encyclopaedia of Kenpo* recoge alrededor de mil entradas distintas. Toda su investigación dio lugar a profundos cambios en el arte marcial que había aprendido de Chow. Modificó los ejercicios, las técnicas, las formas, las estrategias, los mecanismos de aprendizaje... toda la estructura del Kenpo Kárate fue reinventada para cumplir el objetivo de Chow: aprovechar todo el potencial del Kenpo, adaptando el sistema a las necesidades del artista marcial moderno.

A este nuevo estilo de Kenpo, producto

de una profunda investigación de años, lo llamó Kenpo Kárate Americano o Kenpo Americano, aunque hoy en día se lo sigue conociendo en el mundo de las artes marciales como Kenpo Kárate.

En 1990, con apenas 59 años, el maestro Parker sufrió un infarto de miocardio en el aeropuerto de Honolulu y falleció de camino al hospital. Debido a que la muerte le sorprendió en su madurez, el maestro Parker no dejó un heredero que tomara su legado marcial, continuase con sus investigaciones y dirigiese la asociación I.K.K.A. Por ello hubo una suerte de “diáspora marcial”, en la que muchos maestros abandonaron la asociación buscando hacerse un nombre propio en el mundo de las artes marciales. Ya antes de la muerte de Parker algunos de sus estudiantes más avanzados habían dejado la asociación con la idea de seguir su propio camino.

Entre estos últimos se encuentra el maestro Larry Tatum, que se separó de la organización I.K.K.A. en los años 80 y fundó la L.T.K.K.A. (Larry Tatum Kenpo Karate Association). El maestro Tatum, a cuya organización pertenezco, continúa la difusión del Kenpo Kárate Americano por todo el mundo. Esta es la asociación a la que pertenezco, bajo la tutela del maestro 9º dan Adolfo Luelmo Recio.

1.2.1.2. La ingeniería de movimiento

La ingeniería de movimiento es el aparato teórico del Kenpo Kárate desarrollado por el maestro Ed Parker y presentado parcialmente en sus publicaciones escritas. Es un entramado de principios teóricos con complejas relaciones jerárquicas entre ellos. Constituye los cimientos no sólo del Kenpo Kárate Americano, sino de las artes



El maestro Tatum (de pie a la izquierda) explica una técnica empleándose como “sparring” durante un seminario en L’Ametlla del Mar en el año 2014.

marciales en general. La importancia del Kenpo Kárate Americano en el mundo de las artes marciales en general, y para esta investigación en particular, reside en que se construyó siguiendo los principios de la ingeniería de movimiento. El Kenpo Kárate Americano es el resultado de seguir estos principios, y no al revés. En la ingeniería de movimiento se tratan cuestiones como la forma en que se encadenan los movimientos del arte marcial, las mecanismos por los que el Kenpoísta puede manipular el cuerpo de su rival, la forma en que los estudiantes aprenden el sistema, o el patrón que sigue el programa de técnicas.

La elección del nombre “ingeniería” responde a una visión pragmática de estos conceptos y principios. Son válidos en la medida en que se ponen al servicio del practicante de artes marciales en el combate real. Un ingeniero es aquel que saca un provecho práctico del conocimiento científico. Parker se basó en elementos de física, psicología, anatomía... para desarrollar su propio aparato teórico. El buen artista marcial es ingeniero de su propio cuerpo. Conoce sus herramientas, mecanismos y posibilidades y las aprovecha en su beneficio.

Stanislavski [2009: 82] propone la misma mentalidad para el actor

«Es preciso no sólo ser actor, sino también ingeniero y mecánico, para comprender y valorar en toda su extensión el papel y la acción de nuestro aparato locomotor.»

Pese a la importancia y complejidad de la ingeniería de movimiento en la instrucción, Parker siempre insistía en que en artes marciales el valor más importante es el de la lógica. Si una situación de combate requiere, según la lógica, de una maniobra

que contradice los principios del Kenpo, la lógica tiene preferencia. Y si una acción de combate tiene lógica, sigue siendo aceptable como parte del Kenpo. Parker [1982: 46] insistía mucho en la flexibilidad del sistema

«I believe in teaching IDEAS, and not RULES. IDEAS can be interchanged, but RULES are firm and inflexible. There are, however, basic principles, concepts, and equations, that if one follows, will allow for complete flexibility.»

‘Creo en enseñar IDEAS, no REGLAS. Las IDEAS pueden intercambiarse, mientras que las REGLAS son firmes e inflexibles. Hay, de todas formas, principios básicos, conceptos y ecuaciones, que cuando uno las sigue, permiten una flexibilidad completa.’

Esta idea, esencial para entender el valor de los principios en el Kenpo Kárate, no ha sido respetada por todas las escuelas del sistema. Algunos maestros, como Richard Planas, definen el Kenpo Kárate como un «juego de reglas y principios» [C. Jodar, e I. Johannsson 2007: 8]. Esta línea de pensamiento no tiene en cuenta las afirmaciones del maestro Parker sobre la importancia de la lógica.

La ingeniería de movimiento se concibió en relación al combate cuerpo a cuerpo. Sin embargo sus principios tratan cuestiones como la naturaleza del movimiento, la interacción entre cuerpos, la pedagogía, la física, la psicología... que son útiles para otras disciplinas.

La interpretación, al igual que las artes marciales, tiene como eje principal el conflicto. En las artes marciales este conflicto se refiere al conflicto físico, mientras que en

interpretación es el conflicto dramático, que puede manifestarse como conflicto físico, y de otras muchas formas.

Además de lo que ha llegado hasta nuestros días por transmisión oral, el maestro Parker dejó escritos varios libros sobre la ingeniería del movimiento. El más relevante es el que él llamo *Ed Parker's Encyclopaedia of Kenpo*. Es una obra que recoge más de mil entradas y en la que se entremezclan los principios de la ingeniería de movimiento con otras que detallan nombres de otros artes marciales relacionados con el Kenpo, o que citan a personajes importantes de la historia de este arte marcial.

Los principios de ingeniería de movimiento dejados por Parker pueden dividirse de la siguiente manera:

- Principios sobre potencia: principios que detallan las mejores maneras de obtener y aplicar la potencia muscular en los movimientos de Kenpo.
- Principios sobre velocidad: principios que detallan las mejores maneras de desarrollar la máxima velocidad posible al realizar movimientos de Kenpo.
- Principios sobre el aprendizaje: principios pedagógicos de la enseñanza del Kenpo Karate Americano.
- Principios sobre defensa personal: principios específicos relacionados con la seguridad independientes del combate cuerpo a cuerpo.
- Principios sobre los movimientos básicos: principios que regulan la ejecución de posiciones, maniobras, chequeos, bloqueos, puñetazos, patadas, golpes de mano abierta y los llamados “métodos y movimientos especializados”.

- Principios sobre los usos de los movimientos básicos: principios que explican como combinar los movimientos básicos en el combate cuerpo a cuerpo con la mayor eficacia posible
- Principios sobre la relación entre cuerpos: principios que explican la relación entre los movimientos del Kenpoísta y la posición del cuerpo del rival.
- Principios sobre movimiento geométrico: principios que sirven para analizar los movimientos del Kenpo desde un punto de vista geométrico y hallar así formas de aumentar la eficacia de los mismos en combate.

Las relaciones entre los principios de la ingeniería de movimiento son complejas. Existen relaciones jerárquicas entre principios que engloban a su vez otros principios, creando categorías (como el principio de la economía de movimiento, que engloba principios como el de redondear esquinas o el de punto de origen). Existen además principios que relacionan unas categorías con otras (por ejemplo, el principio de energía intermitente, que regula la tensión y relajación de los músculos en los golpes para evitar un desperdicio de energía, es un principio de potencia, pero también está relacionado con los principios de velocidad). Es por ello que en Kenpo se habla del pensamiento tridimensional. Los principios tienen relaciones aparentemente simples, que permiten clasificaciones metodológicas. Pero en el momento en que se empieza a indagar en su estructura se descubre que las relaciones entre estos principios son de una gran complejidad, ya que al poner en práctica los movimientos del arte marcial, todos se relacionan de una manera u otra.

1.2.1.3. Estructura pedagógica: la enseñanza del Kenpo Kárate Americano

Como explicaba en páginas anteriores, las artes marciales son en esencia sistemas de enseñanza. La identidad de cada una se encuentra en las herramientas pedagógicas que emplea. Que durante el desarrollo de la ingeniería de movimiento Parker dedicase numerosos conceptos a la enseñanza es prueba fundamental de que era consciente de la importancia de la misma en el desarrollo de un sistema de lucha.

Al igual que en otros sistemas pedagógicos, el Kenpo Kárate identifica a sus alumnos según en qué etapa de su aprendizaje se encuentren. Los alumnos llevan, como parte de su indumentaria, un cinturón de algodón cuyo color indica su nivel de conocimiento.

En Kenpo Kárate Americano existen 9 grados previos al de cinturón negro (instructor).

- Blanco
- Amarillo
- Naranja
- Púrpura
- Azul
- Verde
- Marrón tercer grado
- Marrón segundo grado
- Marrón primer grado

Una vez alcanzado el cinturón negro existen diez grados del mismo:

- Instructor Junior: primer dan
- Instructor Asociado: segundo dan
- Instructor Senior: tercer dan
- Instructor Jefe: cuarto dan
- Profesor Asociado: quinto dan
- Profesor: sexto dan
- Profesor Senior: séptimo dan

- Maestro Asociado de las Artes: octavo dan
- Maestro de las Artes: noveno dan
- Gran Maestro de las Artes: décimo dan

La existencia de tres grados de cinturón marrón se corresponde con una disposición simétrica de los mismos, de tal manera que existen nueve antes del codiciado cinturón negro y nueve después del mismo.

La estructura pedagógica del Kenpo Kárate Americano se compone de elementos teóricos y prácticos.

1.2.1.3.1. Elementos teóricos

1.2.1.3.1.1. El alfabeto de movimiento
Este sencillo pero importantísimo concepto es fundamental para entender la estructura del aprendizaje en las artes marciales, y su paralelismo con un lenguaje. Explica que cada movimiento básico (posición, maniobra, bloqueo, golpe o método especializado) debe ser entendido como si fuera una letra de un alfabeto de movimientos. Utilizar los movimientos básicos en un combate, estos funcionan de la misma manera que las letras del alfabeto.

Una sola letra puede ser suficiente para transmitir un mensaje, de la misma manera que un único movimiento básico (un golpe de nudillos a la sien, por ejemplo) puede ser suficiente para resolver una pelea.

En otras ocasiones es necesaria una palabra completa para transmitir el mensaje. Por ejemplo, alguien pregunta por el color de un objeto y su interlocutor responde con un adjetivo. De la misma manera el Kenpoísta puede verse obligado a realizar una corta serie de movimientos para deshacerse de un agresor (por ejemplo un bloqueo para

detener su ataque y tres o cuatro golpes que le reduzcan).

Por último tenemos la comunicación más compleja, que requiere de varias palabras que den lugar a una frase. En Kenpo esto equivale al trabajo de katas (ver más adelante) o a un combate contra varios adversarios.

Es decir, que en Kenpo existen letras de movimiento, palabras de movimiento y frases de movimiento.

Esto nos indica que el sistema tiene una gran flexibilidad para desarrollar combinaciones de movimientos nuevas. Un estudiante puede aprender dos combinaciones de movimientos, equivalentes a las palabras ‘caso’ y ‘vera’. Gracias a este concepto el estudiante entiende que esas dos combinaciones no son elementos rígidos, sino que pueden ser divididos en partes más pequeñas que pueden recombinarse, de la misma manera que podemos escribir las palabras ‘vaso’ y ‘cera’.

Pero esta combinación no es libre, y la ingeniería de movimiento y el estudio del combate cuerpo a cuerpo nos muestran que ciertas combinaciones funcionan mejor que otras, de la misma manera que podemos escribir las palabras ‘cara’ y ‘vara’, pero no ‘comida’ y *vomida. La lógica nos dicta una gramática del movimiento, que regula el uso de los elementos del alfabeto de movimiento.

1.2.1.3.1.2. *La telaraña del conocimiento*

La telaraña del conocimiento es un diagrama circular de celdas concéntricas. Las celdas del círculo exterior determinan las categorías de los círculos interiores, en los que se detallan los contenidos que encajan con esas categorías.

Parker desarrolló la telaraña del conocimiento con el propósito de que, una vez seleccionados los contenidos (categorías) fundamentales en relación con un elemento del sistema, fuera posible llevar un seguimiento claro de lo que estaba ya incluido en los distintos niveles del sistema, y de lo que faltaba por incluir.

La telaraña del conocimiento fue, por lo tanto, un instrumento fundamental en el momento en el que el maestro Parker rediseñó el programa de técnicas (ver más adelante).

La telaraña del conocimiento es un instrumento que funciona en contextos muy distintos. Aplicado a las técnicas, permite organizarlas por ataque por cada nivel, de forma que resulta fácil ver cómo están organizados los programas en cada cinturón. Aplicado a un movimiento básico permite analizar los distintos usos que se pueden dar a dicho movimiento, para ver en dónde se aplican los mismos dentro del programa.

La utilidad de la telaraña del conocimiento no se limita a la construcción del sistema. Los instructores de Kenpo pueden utilizarla como instrumento para entender mejor la organización del programa y el porqué de su particular estructura, y distinguir mejor los elementos importantes de cada técnica, forma y ejercicio.

Por ejemplo: la telaraña del conocimiento, aplicada a las posiciones en las formas nos muestra que no es hasta la segunda forma corta (ver más adelante) que el estudiante empieza a trabajar los desplazamientos en diagonal. También nos muestra como el Kenpo trabaja todos los tipos de giros posibles¹.

1.2.1.3.2. Elementos prácticos

1.2.1.3.2.1. Técnicas

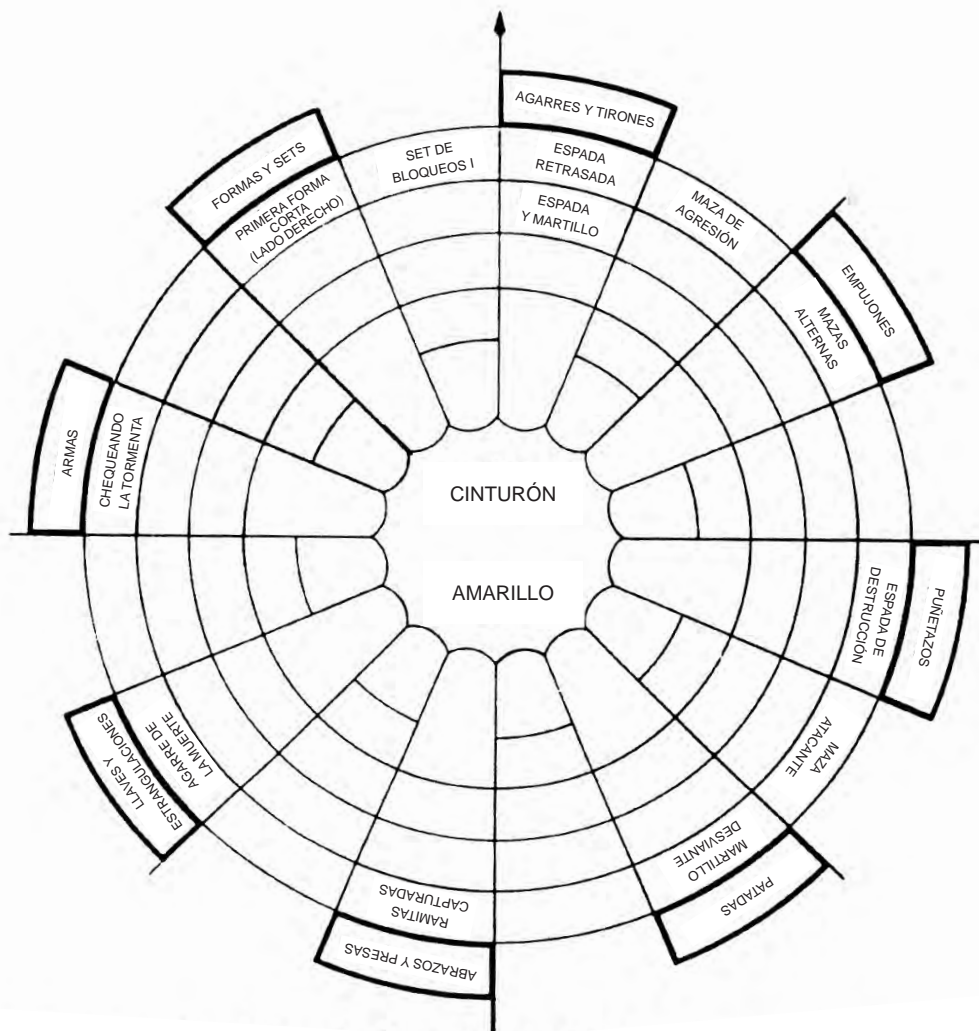
El maestro Parker [1992: 108] define las técnicas de defensa personal como:

«A series of defensive moves that are sequentially arranged to counter various types of attacks that one may encounter»

‘Series de movimientos defensivos que están dispuestas secuencialmente para contrarrestar diversos tipos de ataques que uno se puede encontrar’.

Cada técnica es una secuencia que parte del ataque de uno o dos agresores y que se desarrolla en una serie de movimientos de defensa y contraataque. El modelo de técnica más habitual empieza por un bloqueo o defensa contra un ataque específico del agresor, y continúa con varios movimientos de contraataque (golpes, manipulaciones, luxaciones, barridos, proyecciones, etcétera) que buscan reducir al agresor.

Un ejemplo sería la técnica que inicia el programa, “espada retrasada”. El ataque del agresor es un agarre de solapa realizado con



Ejemplo de telaraña del conocimiento.

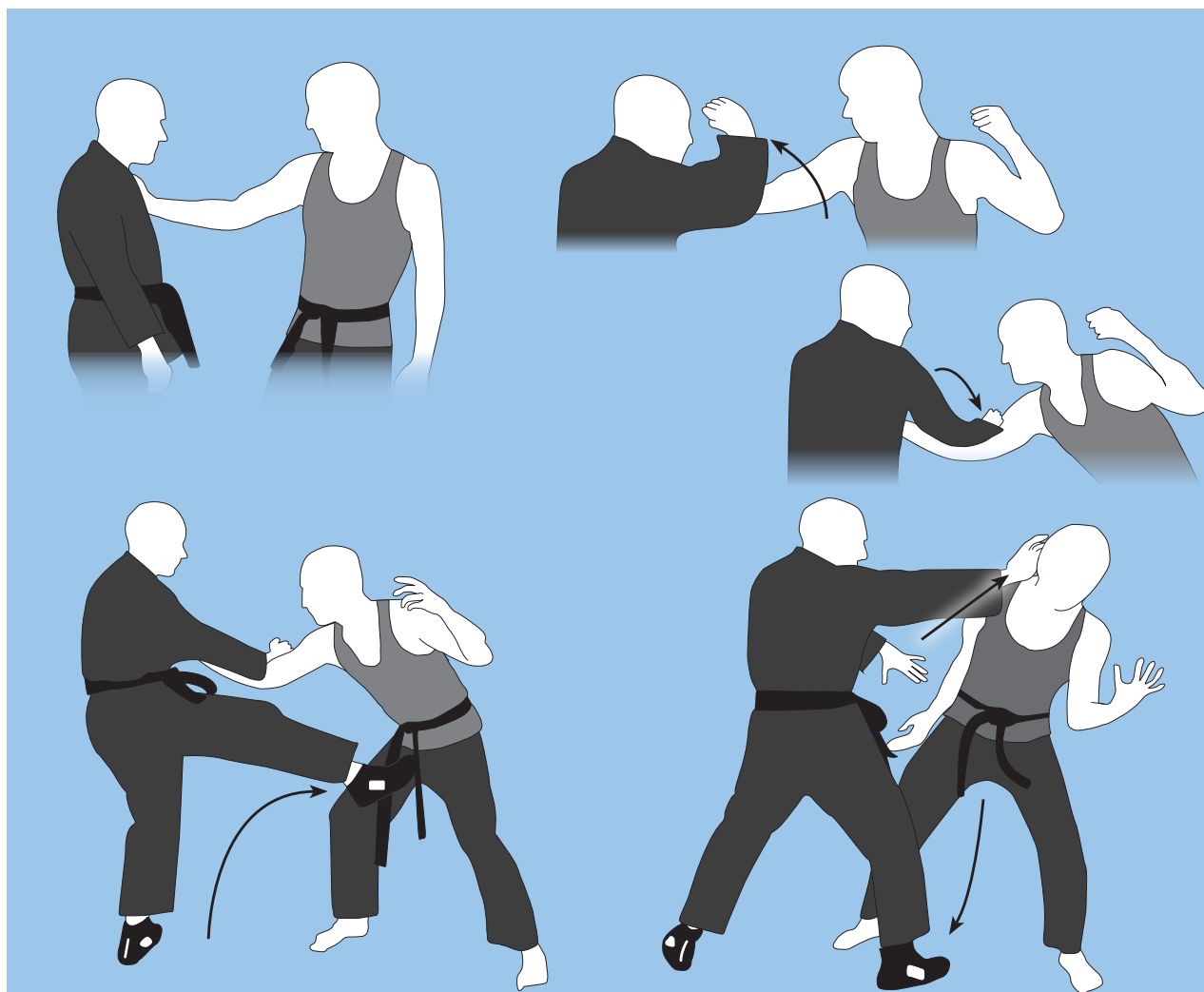
1. Ver capítulo sobre la distancia.

la mano derecha. La defensa es un golpe con la parte inferior del puño derecho (“martillo”) que impacta de forma descendente sobre el bíceps, anulando la efectividad del agarre al dejar el brazo sin fuerza. El contraataque se compone de dos movimientos: una patada frontal a los genitales seguida de un golpe dado con el canto de la mano derecha al lateral derecho del cuello del oponente, un golpe que puede dejar inconsciente a una persona con facilidad.

Para alcanzar cada cinturón es necesario aprender y dominar una serie de técnicas.

Para obtener el grado de cinturón amarillo es necesario aprender diez técnicas de defensa personal. Para el cinturón naranja y subsiguientes es necesario aprender veinticuatro técnicas nuevas por nivel, además de haber mejorado en la ejecución de las aprendidas previamente.

El programa de técnicas queda cubierto en su forma fundamental en el examen de cinturón marrón 2º grado. En este punto el estudiante ha acumulado ya un total de 154 técnicas diferentes.



Espada retrasada: primera técnica que se aprende en el Kenpo Kárate Americano.

A partir de este punto el estudiante no aprende técnicas nuevas, sino extensiones. Las extensiones son ampliaciones de técnicas ya aprendidas en el programa, que muestran movimientos nuevos y variaciones de situaciones de combate ya estudiadas. Hay cuatro programas de extensiones que se corresponden con las técnicas de los grados naranja, púrpura, azul y verde. Estos programas se piden para los exámenes de:

- Marrón primer grado (extensiones de las técnicas de naranja)
- Cinturón negro primer dan (extensiones de las técnicas de púrpura)
- Cinturón negro segundo dan (extensiones de las técnicas de azul)
- Cinturón negro tercer dan (extensiones de las técnicas de verde)

No hay técnicas nuevas para los exámenes por encima del cinturón negro tercer dan.

Las técnicas de defensa personal son la esencia del aprendizaje práctico del Kenpo Kárate Americano. En ellas se encuentran todos los movimientos, principios y mecánicas del sistema. No sólo muestran las “letras” del alfabeto de movimiento, sino también la gramática del sistema. El programa de técnicas está diseñado para que el estudiante aprenda toda esta información a través de su práctica.

Además, el trabajo de técnicas enseña las correctas estrategias de defensa y contraataque para la defensa personal.

En el Anexo 2 se encuentra la lista de las 154 técnicas y 96 extensiones que se trabajan en Kenpo Kárate Americano, según el programa de la Larry Tatum Kenpo Karate Association, (L.T.K.K.A.) con los ataques que corresponden a cada una de ellas.

1.2.1.3.2.2. Formas (“katas”)

El término “kata” en japonés se traduce habitualmente como ‘forma’ y describe una secuencia de movimientos preestablecida.

En Kenpo Kárate una forma es un ejercicio técnico en el que el kenpoísta representa un combate imaginario contra varios oponentes siguiendo un patrón de movimientos (posiciones, maniobras, bloqueos, golpes...) prefijado.

El programa de formas del Kenpo Kárate Americano está compuesto por once formas: nueve de mano vacía y dos formas con armas, que son las últimas que se aprenden.

Estas formas son:

Formas básicas

- Primera forma corta (necesaria para el examen de cinturón amarillo)
- Primera forma larga (necesaria para el examen de cinturón naranja)
- Segunda forma corta (necesaria para el examen de cinturón púrpura)
- Segunda forma larga (necesaria para el examen de cinturón azul)

Formas intermedias

- Tercera forma corta (necesaria para el examen de cinturón verde)
- Tercera forma larga (necesaria para el examen de cinturón marrón tercer grado)

Formas superiores

- Cuarta forma larga (necesaria para el examen de cinturón negro primer dan)
- Quinta forma larga (necesaria para el examen de cinturón negro segundo dan)

- Sexta forma larga (necesaria para el examen de cinturón negro tercer dan)
- Séptima forma larga (forma de palos cortos o “kalis”, necesaria para el examen de cinturón negro cuarto dan)
- Octava forma larga (forma de cuchillos, necesaria para el examen de cinturón negro quinto dan)

Las denominadas “formas cortas” son versiones simplificadas de las “formas largas”, cuya ejecución requiere un mayor dominio del sistema. Nótese que entre las denominadas “formas superiores” no existe ninguna “forma corta”. Esto es así porque el tiempo que el practicante pasa en cada grado aumenta a medida que se asciende de grado. Los tres grados de cinturón marrón se estudian en año y medio. A partir de ahí el estudiante debe pasar en cada grado de cinturón negro un mínimo de años equivalente al número de danes al que aspira. Es decir que para pasar de primer dan a segundo dan deben pasar dos años, de segundo a tercer dan tres años, etcétera. Con un periodo de aprendizaje tan largo no tiene sentido trabajar “formas cortas”.

El trabajo de formas ayuda a depurar aquellos aspectos técnicos del trabajo del kenpoísta que no se pueden pulir adecuadamente cuando se trabaja con un compañero, como por ejemplo la precisión en la ejecución técnica de los movimientos, el ritmo, el dominio del espacio, el equilibrio, la concentración... Es un ejercicio que desarrolla en el estudiante la atención a la correcta técnica y el amor por la depuración y el perfeccionamiento.

Cavaye [2008: 89-90] explica el significado del término “kata” en relación con el teatro kabuki japonés:

«Kata significa ‘forma o modelo’, pero en el contexto teatral se refiere a las diferencias en el vestuario o el maquillaje y, particularmente, a las variaciones en la representación de los momentos álgidos de la obra. Algunas veces estas variaciones son muy evidentes, y otras, tan leves que hasta para un espectador habitual pueden pasar desapercibidas. [...] ya en la era Meiji habían sido prefijados la mayoría de los kata, que a partir de entonces serían transmitidos de generación en generación. Los kata se interpretan como si se tratara de un tesoro, de posesiones dignas del mayor de los respetos que sólo pueden ser alteradas en circunstancias excepcionales.»

La tradición teatral oriental hace más hincapié en el perfeccionamiento que en la innovación, mientras que para la tradición occidental la innovación es (aunque no siempre se quiera reconocer) un valor aún más importante. El actor occidental busca siempre que su interpretación sea distinta de las que se han hecho antes, mientras que el actor oriental busca ejecutar su “kata” a la perfección.

El trabajo de formas es una respuesta adecuada al problema que destacó Stanislavski [2009: 215-225] sobre la mecanización del papel. El artista marcial repite cientos o incluso miles de veces la misma forma con los mismos movimientos, y sin embargo cada ejecución es única, y está llena de sinceridad. Esto se debe a que la atención que el artista marcial pone a la correcta técnica es tan elevada que nunca puede trabajar la forma como algo mecánico. Para ejecutar correctamente la forma debe vivir el combate imaginario. Esto remite a la fórmula de Grotowski [1970: 182] sobre el problema:

«Si durante las representaciones el actor ha establecido la partitura como algo natural, orgánico (el patrón de sus reacciones “dar y tomar”), y si antes de representar se prepara para hacer su confesión, sin esconder nada, entonces cada representación alcanzará la plenitud.»

Stanislavski [2009: 71], al hablar del entrenamiento gimnástico del actor, señala la necesidad de complementarlo con el trabajo de danza:

«Mientras que la gimnasia permite adquirir movimientos definidos, que incluso llegan a ser abruptos, marcando el ritmo con un acento fuerte, casi militar, la danza tiende a producir fluidez, amplitud y cadencia en el gesto, lo despliega, dándole una línea, forma, dirección y vuelo.»

Los valores de decisión, intuición física, fluidez, amplitud, cadencia... pueden encontrarse en el entrenamiento combinado de formas y técnicas de artes marciales.

1.2.1.3.2.3. Sets

Los llamados “sets” son, al igual que las formas, ejercicios técnicos que se realizan en solitario y que consisten en la ejecución de secuencias de movimientos previamente establecidas. Los sets se diferencian de las formas en que cada set trabaja sólo un tipo determinado de movimientos, de tal manera que no se trabajan técnicas completas, sino “letras de movimiento” en combinaciones que por sí solas no tienen una aplicación práctica, aunque fragmentos aislados de las mismas sí puedan tenerlo.

Siguiendo la metáfora del alfabeto de movimiento, un set equivaldría a pedirle a un alumno que escribiera sobre un papel la siguiente secuencia: “a e i o u o i e a” para

que practicara la forma correcta de escribir las vocales. Aunque la secuencia en sí carece de sentido en la comunicación, el ejercicio es útil desde el punto de vista pedagógico. Además, fragmentos aislados de la secuencia pueden encontrarse en palabras reales como “cae”, “frío”, “bou”, “flúor”, “oigo”, “ríe”, “lea”.

En Kenpo Kárate Americano se trabajan los siguientes sets:

- Set de bloqueos 1
- Set de patadas 1
- Set de posiciones 1
- Set de coordinación 1
- Set de dedos 1
- Set de golpes 1
- Set de coordinación 2
- Set de posiciones 2
- Set de bloqueos 2
- Set de patadas 2
- Set de golpes 2
- Set de dedos 2
- Sets de armas (nunchakus, kalis, báculo...)

1.2.1.3.2.4. Combate

El entrenamiento de Kenpo incluye el combate deportivo. En esta clase de enfrentamiento dos combatientes entablan un simulacro de combate real en el que no hay movimientos predefinidos.

Los combatientes llevan una serie de protecciones acolchadas (casco, botas y guantillas) para evitar sufrir lesiones o provocar daños a su contrincante. Para mayor seguridad el ejercicio está sometido a unas reglas diseñadas que limitan las acciones de los combatientes.

Las reglas más importantes del combate deportivo en Kenpo Kárate Americano son:

- Sólo se puede impactar en el torso (a excepción de la columna vertebral), laterales de la cabeza (protegidos con casco) y parte frontal de la cara (sólo combatientes de alto grado).
- Los golpes sólo se pueden dar con los pies y las manos. No se admiten codazos ni rodillazos.
- Los golpes deben ser controlados, de intensidad y profundidad moderadas.
- Sólo pueden hacer ejercicios de combate aquellos estudiantes que el profesor considere que están preparados para hacerlo con control y seguridad.

El combate es del tipo denominado “semi-contacto”. Los luchadores marcan puntos impactando al rival en las zonas permitidas.

En las competiciones un equipo de tres árbitros valora las acciones de los

contendientes. Cuando el árbitro principal considera que alguien ha marcado un punto válido detiene el combate para deliberar junto con los dos árbitros ayudantes. Se hace una votación rápida en la que se toma una decisión por mayoría.

El mismo sistema se emplea en los casos en que un contendiente comete una infracción.

Los combates suelen ser a 3 ó 5 puntos. Gana el combate el primer luchador en alcanzar la cifra máxima de puntos o el que tenga más puntos al acabar el tiempo reglamentario.

Los combates de entrenamiento se suelen hacer sin árbitros y sin límite de tiempo.

No se permite la victoria por nocaut salvo que los árbitros consideren que éste se ha producido de forma fortuita (por una mala maniobra del luchador golpeado, por ejemplo) y no por un exceso de contacto.



Entrenamiento de combate deportivo.

Asimismo está terminantemente prohibida cualquier maniobra o estrategia encaminada a lesionar al oponente.

El entrenamiento en combate desarrolla la resistencia, el ritmo, los reflejos, la agilidad mental y el control emocional acercando al estudiante a una situación de combate real.

1.2.1.3.2.5. Otros ejercicios

Además de los señalados más arriba, existen en el entrenamiento del Kenpo Kárate Americano otros ejercicios útiles para la presente investigación. Aquí quedan señalados los más importantes por ser también de utilidad en el entrenamiento actoral.

1.2.1.3.2.5.1. Pelo-rodilla

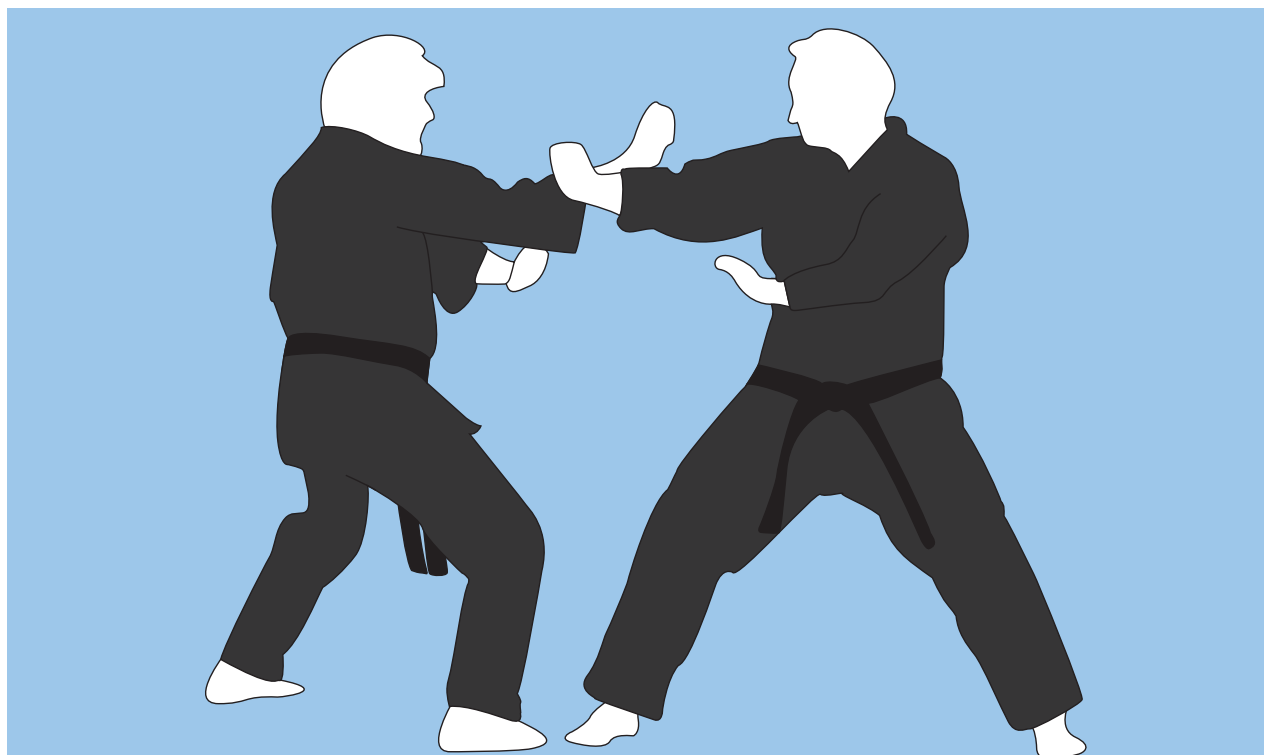
Se trata de un ejercicio de enfrentamiento en el que dos o más estudiantes intentan tocar con la mano determinadas partes del cuerpo

de su compañero (o compañeros) mientras intentan evitar que estos hagan lo propio.

Se le denomina “pelo-rodilla” porque la versión de este ejercicio que se emplea con más frecuencia utiliza el pelo y la rodilla como objetivos. Sin embargo también se pueden practicar otras variantes como la que emplea como objetivos el abdomen y la espalda, la que limita el campo de acción a un único objetivo, o la que lo extiende a tres o más.

Otras variantes incluyen la limitación de trabajar con una sola mano o trabajar a la pata coja.

Es un ejercicio que trabaja fundamentalmente el ritmo y los reflejos, pero sin el estrés, la potencia o la estrategia del combate. Es un ejercicio especialmente bueno para los alumnos menos experimentados.



Posición de partida de las técnicas de estilo libre

1.2.1.3.2.5.2. Estilo libre

‘Estilo libre’ es otro término estadounidense para referirse al combate deportivo. En el programa de Kenpo Kárate Americano existe un programa de técnicas de estilo libre que enseñan al practicante a tomar la iniciativa del combate sin esperar a un ataque de su adversario.

Las técnicas de estilo libre parten del estudiante y su compañero frente a frente en guardia. Los dos deben tener adelantada la misma pierna. Las técnicas de estilo libre son simétricas, de manera que se pueden ejecutar pie derecho contra pie derecho o pie izquierdo contra pie izquierdo.

El punto de partida de las técnicas de estilo libre es siempre el mismo: el kenpoísta se acerca a su rival, toma su brazo adelantado con su mano adelantado e inicia una secuencia de golpes.

Las técnicas de estilo libre son un ejercicio que desarrolla la coordinación y enseña a los estudiantes a afrontar la defensa personal desde la perspectiva de quien se ve obligado a tomar la iniciativa.

1.2.1.3.2.5.3. Exploración

El ejercicio de exploración es un ejercicio que ayuda a los estudiantes a comprender los mecanismos del sistema locomotor del cuerpo humano y los métodos de manipulación del mismo más eficaces.

Este ejercicio se practica por parejas. Los alumnos se colocan frente a frente. Uno de ellos deberá hacer el papel de atacante

mientras el otro hace de defensor. El atacante inicia el ejercicio agarrando a su compañero por las solapas con ambas manos, con los brazos estirados, y permaneciendo en esta posición. El defensor debe entonces manipular a cámara lenta el cuerpo de su compañero, buscando la manera de deshacerse de él, sin emplear ningún tipo de golpe, valiéndose exclusivamente de la manipulación. El atacante se convierte en un mero “muñeco” que reacciona a los movimientos del defensor.

El defensor no debe tener prisa por quitarse de encima a su compañero, sino que debe aprovechar para investigar, al tacto, los efectos de sus movimientos sobre las distintas articulaciones del cuerpo humano.

1.2.1.3.2.5.4. Defensa libre

En el ejercicio de defensa libre los alumnos trabajan por parejas. Uno de ellos hace el papel de atacante y otro el de defensor. El atacante debe lanzar, sin aviso previo, un ataque sobre su contrincante. El defensor, que no conoce la naturaleza del ataque hasta que éste no ocurre, debe ejecutar una técnica efectiva que le proteja del ataque y descargue un contraataque sobre su oponente, como si se tratase de un encuentro real.

El trabajo de defensa libre enseña al kenpoísta a utilizar los movimientos, principios y mecánicas que ha aprendido tras un duro entrenamiento. Lo más importante de todo es que aprenda a hacerlo sin pensar, dejando que surja el estado de superconsciencia (ver capítulo sobre la superconsciencia).

2. ¿QUÉ ES EL SISTEMA MUSHIN?

El Sistema Mushin es el resultado de mis investigaciones sobre la relación entre las artes marciales y la interpretación, y la mejor manera de emplear las primeras como complemento de formación para intérpretes. Este sistema parte de la idea de que ambas son disciplinas psicofísicas, y de que comparten una serie de principios comunes en relación con el dominio del cuerpo, la mente, y el comportamiento con respecto a elementos externos al practicante, como el espacio, los objetos u otros individuos.

Se trata de un sistema de formación y entrenamiento de actores que utiliza ejercicios y principios de artes marciales (Kenpo Kárate) en combinación con ejercicios y principios de interpretación para proporcionar al actor herramientas útiles para el desarrollo de su labor.

Es importante aclarar que el sistema Mushin no es un método de interpretación. Esta clase de métodos definen de forma concreta la manera en que el actor debe desempeñar su oficio, fijando una serie de procesos que debe seguir para ello. El Sistema Mushin parte de la base de que cada actor debe, durante su proceso de maduración profesional, desarrollar un método personal de trabajo que, si bien puede acercarse a un método ya desarrollado de interpretación, o tomar elementos de uno o más de los mismos, deberá adaptarse a sus características particulares como individuo.

Es por esto que empleo el nombre de “sistema”, ya que se trata de un conjunto de ejercicios y principios que mantienen una relación concreta y coherente entre

ellos, pero que no condicionan al actor con respecto al modo en que los emplea en su beneficio.

Para evitar que el Sistema Mushin se viera influenciado por mi método de trabajo personal como actor, decidí que no debía construirlo sobre mis ideas personales acerca de la interpretación, sino que debía plantearse desde un punto de vista libre de todo rasgo subjetivo. Es por ello que el Sistema Mushin está construido desde fuera del arte de la interpretación. Para ello adopté el punto de vista del instructor de artes marciales buscando todos los elementos de las mismas que pudieran ser de utilidad para los intérpretes. Tomando como referencia distintas perspectivas sobre el arte del actor (tanto los testimonios de los grandes pensadores del arte de la interpretación como los testimonios de actores profesionales que tuvieron a bien aportarme su punto de vista sobre el tema) comparé sus ideas buscando elementos comunes, es decir, todo aquello del arte de la interpretación que ningún método o punto de vista personal podía eliminar del proceso, con la idea de que mi trabajo pudiera serle de utilidad a todos ellos.

El Sistema Mushin por lo tanto no es ni está asociado con un método de interpretación. Tampoco es excluyente con ninguno de estos métodos, ya que está diseñado tomando como referencia los aspectos fundamentales del arte.

Al estar construido desde fuera del arte de la interpretación, el Sistema Mushin se plantea como la respuesta a la pregunta “¿qué

elementos de las artes marciales pueden ser útiles para el trabajo del actor?”. El estudio teórico de los textos más importantes sobre interpretación, junto con el trabajo práctico de investigación realizado en las clases, dio como resultado un corpus de aptitudes y principios trabajados en el entrenamiento de artes marciales que tienen aplicación práctica y directa en el trabajo del actor. Este corpus, unido a un conjunto de ejercicios prácticos de ambas disciplinas, constituye la esencia del Sistema Mushin.

2.1. ESTRUCTURA

En las siguientes páginas describo los componentes teóricos fundamentales del Sistema Mushin, junto con algunos ejercicios.

El entrenamiento en el Sistema Mushin es un proceso personalizado, que adapta estos componentes fundamentales a las necesidades de cada actor y de cada espectáculo trabajado. La práctica segura de muchos de los ejercicios requiere además de la orientación de un instructor cualificado de Kenpo Kárate Americano.

Todo ello me ha convencido de que no tenía sentido ofrecer un manual metodológico, que contuviera un desglose de los diversos ejercicios desarrollados en las clases. En su lugar presento una explicación de los componentes en que se sustenta el Sistema, con algunos ejercicios que sirven como ejemplo del trabajo que se hace en las clases.

Existe además otra razón, aún más poderosa que las anteriores, para no presentar un manual práctico.

En el año 2007 me examiné del cinturón negro primer dan de Kenpo Kárate Americano ante mis maestros Adolfo Luelmo y Asís Camacho. Tras una serie

de agotadoras pruebas en las que tuve que demostrar mi dominio práctico del programa, mi maestro me hizo una única pregunta teórica: «¿Qué representa para ti ser cinturón negro?». La pregunta me cogió desprevenido. Estaba tan centrado en alcanzar el grado que ni siquiera me había planteado qué significaba exactamente.

Tras reflexionar sobre unos instantes alcé la vista y respondí: «Significa que mi opinión sobre el Kenpo tiene validez. Que ya estoy listo para empezar a enseñar».

Existen en Kenpo Kárate, como en otras artes marciales, varios grados por encima del de instructor, que representan la profundidad con la que uno puede aprender el arte marcial. Sin embargo el que más sabe no es el único capacitado para enseñar. Hay un punto a partir del cual uno ya está preparado para empezar a transmitir lo que sabe a los nuevos alumnos.

Si menciono esto es porque creo que el Sistema Mushin aún tiene mucho camino que recorrer. Su desarrollo está lejos de haber terminado. Tiene mucho que ganar del contacto con nuevos actores y nuevas perspectivas sobre la interpretación. Sin embargo considero que, al igual que un cinturón negro recién ascendido (como fui yo en su momento) ya está listo para dar sus primeros pasos en el camino de la docencia, aportando sus bondades a los actores que le den una oportunidad.

En las siguientes páginas se encuentran las bases teóricas del Sistema Mushin, explicadas en relación con las artes marciales y con la actuación, incluyendo ejemplos de los ejercicios teóricos empleados en la instrucción.

APTITUDES

La interpretación y las artes marciales son disciplinas que comparten elementos comunes: el uso del espacio, la precisión en los movimientos, la interiorización de estrategias complejas... La preparación para el aprovechamiento de estos terrenos comunes hace que actores y artistas marciales desarrollen una serie de aptitudes comunes.

Este apartado explora las aptitudes más importantes que comparten ambas disciplinas.

Los textos sobre algunas de estas aptitudes incluyen ejercicios que ayudan específicamente al desarrollo de las mismas.

2.2. DISCIPLINA

La disciplina es el sometimiento a un código de conducta con el objetivo de encauzar los esfuerzos de los individuos para llevar a cabo un fin determinado. La disciplina permite desarrollar un comportamiento más allá de apetencias circunstanciales, basado en un determinado código o reglamento.

La disciplina que se aplica sobre un individuo puede venir impuesta por propia voluntad. En este caso hablaríamos de “autodisciplina”, e implica que es el propio individuo el que toma la decisión consciente de someterse a un código de conducta para llevar a cabo una determinada tarea. Este código de conducta puede estar desarrollado por el propio individuo o bien tomado de una fuente externa. Lo que caracteriza la “autodisciplina” es que la iniciativa del sometimiento es obra del propio individuo, y que es él mismo quien vigila que sus acciones sigan el código de conducta escogido.

La “autodisciplina” es la herramienta con la que el individuo puede vencer el cansancio, el miedo, la frustración y todas aquellas emociones y sensaciones que le apartan de cumplir su tarea. En la autodisciplina no suele haber una sanción por incumplir las normas, aunque existen casos en que un individuo puede sancionarse a sí mismo por haber cometido un error o haber tenido un “momento de debilidad”.

La disciplina también puede venir de una fuente externa. Esto puede ocurrir por decisión propia (como en el caso de un individuo que decide ingresar en el ejército)

o por la fuerza (el caso de un individuo que ingresa en prisión). En cualquier caso el comportamiento del individuo queda sometido a la vigilancia y decisiones de otros, que serán quienes se aseguren de que el individuo sigue el código de conducta adecuado, sancionándole cuando se desvíe del mismo.

La disciplina externa es una herramienta muy importante en las dinámicas de grupo, en las que los esfuerzos de los individuos deben coordinarse para obtener el fin deseado. La fuerza que obliga a los miembros del grupo a someterse al código de conducta puede venir de una estructura jerárquica o de una estructura democrática.

En el caso de la estructura jerárquica, existe un individuo o grupo de individuos que vigilan el correcto cumplimiento del código de conducta e imponen las sanciones cuando consideran que son necesarias. Estos “guardianes” del código pueden estar sometidos al mismo código que los individuos sometidos (el caso de los oficiales militares, que están sometidos al mismo reglamento que los soldados) o estar exentos de él (el caso de los guardianes de las prisiones).

En el caso de la estructura democrática, los miembros de un grupo comparten tanto la obligación de someterse al código como la tarea de asegurarse de que los demás hagan lo mismo. Esta estructura se puede encontrar en algunos grupos de trabajo pequeños (de unas cinco personas). Un ejemplo de esta dinámica sería el grupo cómico Les Luthiers.

2.2.1. LA DISCIPLINA DEL ACTOR

En la cultura contemporánea parece haber una relación directa entre la disciplina y el autoritarismo. La publicidad fomenta valores como la libertad y el desafío a la autoridad, y en este contexto la disciplina no se valora como algo útil.

En el mundo de la interpretación esto se combina con una tendencia presente en gran parte de las escuelas de interpretación en la que se valoran mucho el juego y la libertad creativa en relación con su trabajo. Estos valores no se oponen a la disciplina en el trabajo del actor. Sí hay, sin embargo, una oposición aparente, y cuando ésta no se resuelve de manera apropiada de cara al estudiante, éste último puede quedarse con la idea errónea de que la disciplina no es algo que vaya a formar parte de su trabajo.

Como tantas otras aptitudes, la “autodisciplina” es una cualidad que debe desarrollarse. Si bien la enseñanza secundaria debe sentar las bases de la disciplina personal, la disciplina debe ser practicada en relación con el propio oficio.

La “autodisciplina” es la forma de disciplina más difícil de desarrollar. Es por ello que para fomentar en el actor el desarrollo de la misma antes se le debe situar en entornos donde haya otras formas de disciplina. Las escuelas de interpretación son un entorno adecuado para introducir al actor en las bondades de una disciplina que no está enfrentada con la libertad creativa que requiere el trabajo del actor, ni con el juego. Como bien dice Grotowski [1970: 82]:

«...la espontaneidad y la disciplina en lugar de contraponerse se refuerzan entre sí. Lo elemental alimenta a lo construido

y viceversa, para convertirse en la fuente real de un tipo de actuación que destaca brillantemente».

Stella Adler [2000: 17-18] también destaca la importancia de la disciplina en el trabajo del actor:

«In a time of great disorder, order is the one thing that will save your life. Students of acting could not have chosen a profession that is more orderly, for the curtain must go up at eight, and you have to be there precisely on time.

Casualness is not helpful to the actor in his work.[...]

Rather than adopting the casual attitude, you do better to lose yourself in giving and risk the mistake. By making an effort you will find your mind, heart and soul, and you will gain in confidence.»

‘En una época de gran desorden, el orden es lo único que os salvará la vida. Los estudiantes de interpretación no podrían haber escogido una profesión más disciplinada, ya que el telón debe levantarse a las ocho, y tenéis que estar allí a vuestra hora.

La informalidad no es de ayuda para el actor en su trabajo.[...]

En lugar de adoptar una actitud informal, será mejor que te entregues completamente y te arriesgues al error. Al esforzarte encontrarás tu mente, corazón y alma, y ganarás en confianza.’

En este entorno el actor debe encontrarse con una disciplina impuesta y controlada desde el profesorado. Esto no es autoritarismo,

sino una relación que adopta la forma de un acuerdo. Si el alumno desea que el profesor le enseñe, además de la inversión económica correspondiente, debe colaborar con él en la enseñanza con una actitud disciplinada.

Esta disciplina se debe sustentar en normas que tengan como objetivo fundamental facilitar tanto el trabajo del profesor como el aprendizaje del alumnado. De esta manera el alumno se encuentra con un código de conducta que puede comprender y asumir con mayor facilidad que si incluyese normas aleatorias.

Hay alumnos que están dispuestos a asumir un código de conducta que no comprenden, o que exige de ellos una retribución que va más allá de lo económico. Esta clase de acuerdos son peligrosos, ya que pueden dar lugar a una relación de desigualdad, en la que el profesor se aproveche de la buena voluntad del alumno para su beneficio personal.

La llegada a la cultura occidental del personaje del gurú abrió el camino a esta clase de relaciones, que han perjudicado a estudiantes tanto de artes marciales como de interpretación. Relaciones como las descritas por Rosemary Jeanes Antze en la obra de Eugenio Barba [2012: 32-35], que requieren la sumisión completa del alumno, han surgido en culturas muy distintas de la nuestra. Independientemente de la valoración moral que haga cada individuo de estas relaciones, lo cierto es que no encajan con el funcionamiento de nuestra sociedad.

La formación en una escuela de interpretación debe también inculcar en el actor la disciplina que va a necesitar para trabajar en el ensayo y representación de espectáculos, tanto individuales como en grupo.

La disciplina impuesta desde el profesorado debe evolucionar en una disciplina individual. Para ello el profesorado debe suavizar el control que tiene sobre los alumnos en la medida en que les vaya haciendo comprender los beneficios que la disciplina tiene para ellos. Un alumno que comprende que para enterarse de lo que explica el profesor en clase debe permanecer en silencio no necesita que se le amenace con una sanción, ni que se lo reprenda cada vez que hace un ruido. El alumno que entiende lo útil de la disciplina acaba aceptándola como una herramienta para sus fines. Se sentirá incómodo en un entorno de trabajo en el que no impere la disciplina.

Barba [2012: 57] destaca la importancia de la autodisciplina y la humildad al hablar de las características de los ejercicios:

«10. El ejercicio es el camino del rechazo: enseña la renuncia a través del esfuerzo y el cansancio para una tarea humilde.

[...]

13. Los ejercicios desembocan en una autodisciplina que es también una forma de autonomía respecto a las expectativas y a las costumbres del oficio. Es un nuevo inicio, el nacimiento de un cuerpo-mente escénico, independiente de las exigencias de la representación, pero listo para realizarlas.»

Las artes marciales fomentan la disciplina del alumnado con una instrucción con elementos que remiten a su faceta militar. Los rituales (ver más adelante) son un ejercicio que ayuda al estudiante a disciplinarse a través del respeto al maestro y a los compañeros.

La tradición de orden y obediencia en la instrucción también favorece la disciplina.

2.2.2. LA DISCIPLINA DEL GRUPO

Además de la disciplina individual, el actor necesita aprender la disciplina del grupo, a trabajar por los compañeros en la misma medida en que los compañeros trabajan por él. Esta disciplina debe construirse sobre el respeto mutuo. Esto puede enseñarse a través del trabajo en grupo (trabajo de diálogos, elaboración de trabajos escritos...). Los profesores deben supervisar parcialmente el desarrollo de los primeros trabajos en grupo que hagan los alumnos para asegurarse de que manejan correctamente las dinámicas de grupo. Cuando estén preparados podrán hacerlos sin supervisión.

En las artes marciales la práctica de técnicas en parejas y grupos es una constante que favorece una correcta dinámica de trabajo a través del respeto.

En el trabajo del actor se combinan la “autodisciplina”, la disciplina externa democrática y la disciplina externa jerárquica.

El actor necesita la “autodisciplina” para trabajar aquellos aspectos del desarrollo del personaje que no se preparan con el resto del elenco, así como para la preparación de espectáculos en solitario (monólogos).

La disciplina externa democrática, en la que los miembros del grupo mantienen el control de la disciplina con reciprocidad, es necesaria para los grupos teatrales que trabajan la creación colectiva.

La disciplina externa jerárquica es necesaria para los grupos que trabajan con un director. Si bien la disciplina personal de cada actor interviene en el proceso de trabajo, el director necesita una posición que le garantice cierta autoridad sobre el grupo.



Entrenamiento de técnicas de defensa personal.

Su principal función es la coordinación de los distintos profesionales que construyen el espectáculo. Esto implica que debe tener una visión de conjunto de lo que se debe hacer, y esa visión debe respetarse. Su autoridad debe respetarse, aun cuando sus compañeros no estén de acuerdo con él.

El director no sólo se encarga de tomar decisiones artísticas. En la mayoría de los casos se encarga de organizar los ensayos y parte del trabajo personal de cada actor (calendario de memorización del texto, tareas suplementarias de investigación del personaje...). Si el actor no respondiera adecuadamente a las exigencias del director, el trabajo de todo el elenco se vería afectado.

Mala Powers, en su epílogo a la obra de Chejov [1999: 284] señala la importancia que éste daba a la obediencia al director:

«...pedí a Chejov que me enseñara a tomar indicaciones de dirección. Siguieron tres sesiones fascinantes durante las cuales me hizo muchas sugerencias difíciles o aparentemente imposibles; por ejemplo, recoger un objeto y moverme de la luz a la oscuridad para verlo, o entrar a toda prisa en una sala llena de gente para comunicarles un gran descubrimiento que acababa de hacer, pero ponerme de espaldas para darles la noticia. Cuando yo decía: “Sí, pero ¿por qué?” o “Sí, pero cómo...?”, Chejov me decía: “No pienses en ello, no hables sobre ello, ¡hazlo!”. En otras palabras, no trates de explicártelo, no te preguntes: “¿Por qué habría de hacer eso [mi personaje]?”. No trates de justificarlo mentalmente. Simplemente hazlo. [...] Mediante los ejercicios con “sugerencias imposibles”, tarde o temprano descubrirás que todo es justificable psicológicamente. [...]

Para el actor de cine tiene especial

importancia practicar para convencerse de eso, porque muchas veces se le pide que interprete una escena de un modo especial simplemente porque la cámara ya está colocada de una determinada manera, incluso antes de haber fijado las posiciones y movimientos de los actores y antes de que éstos hayan ensayado.»

Naturalmente esta autoridad no es absoluta. El director debe respetar a sus colaboradores y tener en consideración sus opiniones, independientemente de que las comparta o no.

2.2.3. EL PROBLEMA DEL EGO

Pese a lo que pueda parecer, el mayor rival de la disciplina teatral no es la pereza, sino el ego.

La pereza es un peligro para cualquier clase de trabajo. El perezoso rechaza realizar una tarea por entender que el beneficio no va a compensar el esfuerzo, bien por ser demasiado pequeño o bien por tardar demasiado en producirse. Es por lo tanto una cuestión de percepción.

Decimos que un actor tiene mucho ego cuando exige un tratamiento superior al que se otorga a sus compañeros, y que justifica basándose en su éxito, o en su talento. Grotowski [1970: 23] define muy bien el problema del actor ególatra:

«Para el actor común y corriente el teatro es primero y antes que nada él mismo, y no lo que logra conseguir mediante su técnica artística. Él —su propio organismo privado— es el teatro. Tal actitud engendra la imprudencia y la autosatisfacción que le permiten realizar actos que no exigen un

conocimiento especial, que son banales y vulgares: tal como caminar, levantarse, sentarse y encender un cigarrillo, meter las manos en las bolsas, y así al infinito. Según el actor todo esto no se hace para revelar algo, sino que se considera que estos actos son suficientes en sí mismos, porque, como dije antes, él, el actor, el señor X, es el teatro. Y si el actor posee un cierto encanto que subyugue al público, se refuerza con ello esta convicción.»

Contratar a actores de talento y prestigio es, evidentemente, una inversión. Siempre ha habido y habrá actores con una conexión especial con el público, capaces de vender entradas con su mera aparición en un espectáculo. Es lógico que los actores de éxito reclamen que su excepcional aportación al negocio del espectáculo sea compensada con un salario o unas condiciones razonablemente mejores que las de otros, pero eso no debe desembocar en la creencia de que ellos son el eje central del trabajo que se desarrolla, ya que es igualmente perjudicial para el espectáculo y para ellos mismos.

Como explica Grotowski, el actor ególatra pierde la perspectiva de lo que es el espectáculo, y se cree que con esa “magia especial” que posee, el negocio está hecho. Cuando esto ocurre, el actor descuida su trabajo, lo que repercute negativamente en el espectáculo, y puede hacerle perder el afecto del público. Por si esto fuera poco, el actor ególatra empeora el ambiente de trabajo de la compañía, lo que hace que productores y directores se sientan cada vez menos inclinados a llamarle.

El actor ególatra puede sostenerse si tiene suficiente público fiel, pero a la larga se le acaba reconociendo como un perjuicio para cualquier espectáculo.

En cierta ocasión tuve la desgracia de ver a un intérprete comportándose exactamente según el modelo dado por Grotowski.

Este actor había protagonizado y dirigido una modesta obra de teatro. Los ensayos sólo habían durado dos semanas, y el resultado era un espectáculo pobre y aburrido. Tras la función el actor y director se deshizo en críticas contra sus compañeros, afirmando que su actuación había “carecido de energía”, y que había utilizado todos los “trucos” que conocía para “intentar levantar la función”. Estos “trucos” consistían en gritar y sobreactuar de manera exagerada, lo que de hecho había perjudicado aún más a la función.

Si el protagonista y director de una función no es capaz de considerar que el fracaso de la misma pueda ser culpa suya (aunque sea parcialmente), ¿cómo podrá aprender a mejorar en su trabajo?

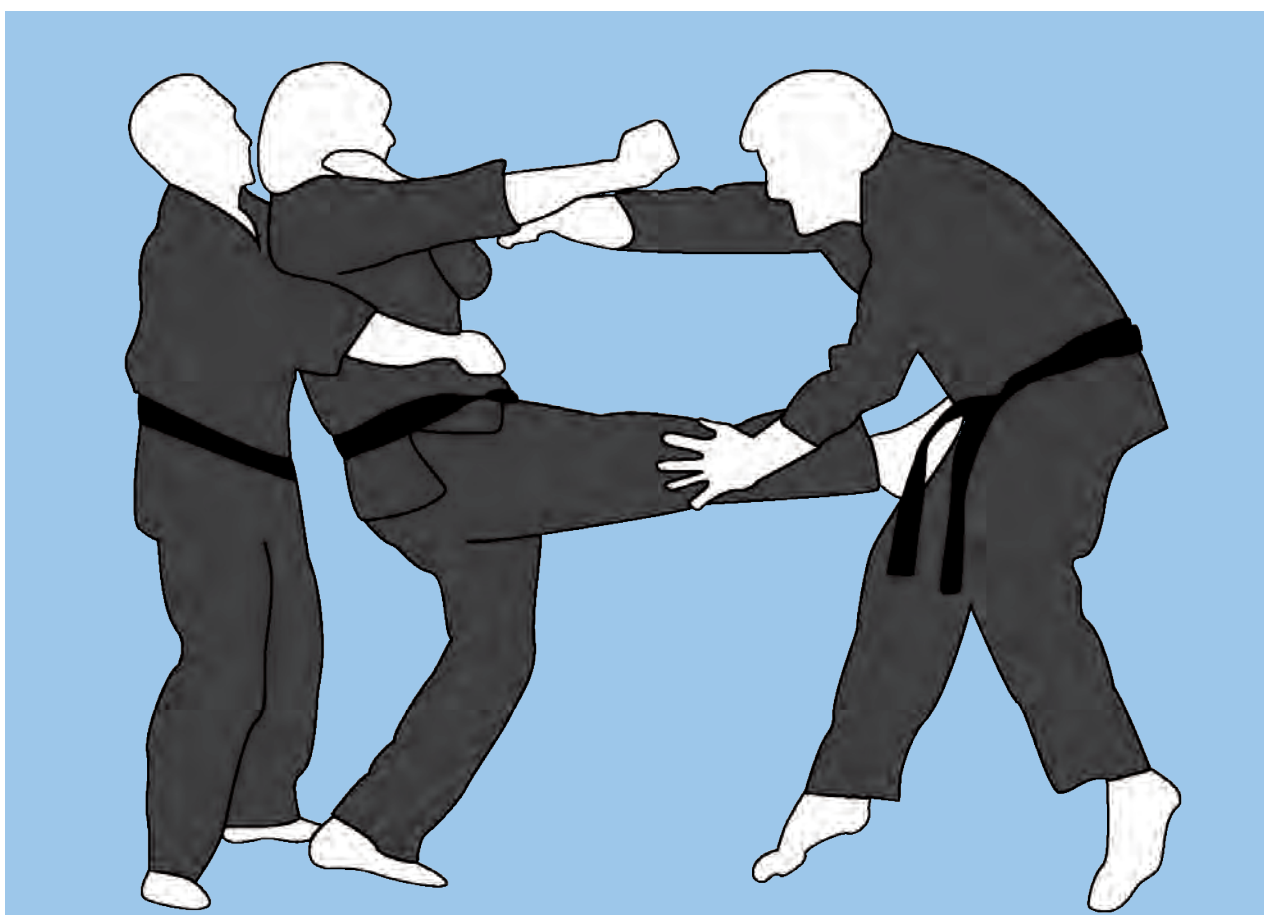
Muchos textos sobre interpretación dedican capítulos enteros a la importancia del trabajo del actor. Esto es una herencia de Stanislavski, cuyo trabajo fue fundamental para dignificar el trabajo del actor y difundir la idea de que la interpretación era un arte de gran complejidad, y no un juego sencillo. Stanislavski y el resto de grandes investigadores de la interpretación (Meyerhold, Grotowski, Barba, etcétera) han continuado trabajando sobre la base de que era necesario defender la importancia del trabajo del intérprete. El problema es que ha llegado un punto en el que algunos actores y estudiantes de interpretación interpretan esto como que el actor debe adoptar una posición de superioridad con respecto a los demás trabajadores del mundo del espectáculo, e incluso llegan a considerar que el trabajo del actor es el más importante de cuantos hay en el mundo.

Es curioso que siendo Grotowski de todos los autores mencionados el que ha dado más importancia a la labor del actor, sea también el que más ha insistido en lo necesario de su humildad y de su entrega al trabajo.

El problema del ego frente a la humildad tiene poca presencia en los libros sobre interpretación, con algunas excepciones como la obra de Stella Adler [2000: 9] que empieza con una declaración rotunda a sus estudiantes: «acting is not about you» (‘la interpretación no trata sobre vosotros’), mientras que se le ha dedicado mucho espacio en lo que se ha escrito sobre artes marciales. Joe Hyams [1979: 39-41] le dedica uno de los capítulos de su obra,

comentando el caso de varios artistas marciales, muy populares en los años 70, que reverenciaban a sus maestros:

«Ed Parker, for example, considers himself a novice compared with William Chow, his master in Hawaii; Master Bong Soo Han speaks with reverence about the ability of his master in Korea, Yong Sul Choi; Bruce Lee always spoke with awe of his master in Hong Kong, Yip Man, who was also Jim Lau’s sifu; Stan Schmidt of South Africa travels halfway around the world to Los Angeles once a year to study with his master, Nishyama; while Camilla Fluxman of Los Angeles returns home to South Africa whenever she can to study



El entrenamiento de técnicas de dos o más atacantes exige una mayor colaboración entre los alumnos.

1. “Sifu” es la palabra china para referirse a un maestro de artes marciales. Es el equivalente de la palabra japonesa “sensei”.

again with her master, Stan Schmidt. This endless circle of student and master gives both the teacher and the taught the feeling of being part of a continuum of learning.»

“Ed Parker, por ejemplo, se considera un novato en comparación con William Chow, su maestro en Hawaiki; el maestro Bong Soo Han habla de forma reverencial sobre la habilidad de su maestro en Corea, Yong Sul Choi; Bruce Lee siempre expresó admiración por su maestro en Hong Kong, Yip Man, que también fue el sifu¹ de Jim Lau; Stan Schmidt de Sudáfrica cruza medio mundo para ir a Los Ángeles una vez al año para estudiar con su maestro, Nishyama; mientras tanto Camilla Fluxman de Los Ángeles vuelve a casa a Sudáfrica siempre que puede para estudiar con su maestro, Stan Schmidt. Este círculo sin fin de estudiante y maestro les da tanto al profesor como al instruido el sentimiento de ser parte de un continuo de aprendizaje.»

Es cierto que el actor necesita tener confianza en su trabajo, y apreciar el valor artístico y estético del mismo, pero estos valores no son contrarios a la humildad. Para entender esto adecuadamente, el actor tiene que extender sus percepciones más allá del mundo de la interpretación.

El arte es importante en la sociedad. Proporciona bienestar, estímulo intelectual y nuevas perspectivas sobre el mundo que nos rodea. Y esto justifica que el artista se sienta orgulloso de su trabajo. Sin embargo eso no implica que deba sentirse por encima de los demás. También debe tener en cuenta la importancia de otras disciplinas alejadas del arte.

¿Acaso no son importantes los arquitectos e ingenieros que construyen hospitales, carreteras, puentes y casas? ¿O los agricultores y panaderos que alimentan al

mundo? ¿O los mineros que arriesgan la vida en busca de materias primas que todos aprovechamos?

Es importante que el actor sea consciente de su lugar en el mundo para que su ego no pase de ser una fuerza de apoyo a un lastre para su aprendizaje.

El ego ayuda al artista a afrontar la difícil tarea de enfrentarse al público. La interpretación es una labor difícil, en la que el artista está emocionalmente vulnerable ante la reacción del público. Si no tiene fe en sí mismo y en su trabajo, le será muy difícil ponerse en situación de ser rechazado por el público. Un ego sano le da al actor fe en sí mismo. Un ego exacerbado le da la falsa certeza de que su trabajo siempre va a ser digno de admiración.

A este respecto Donnellan [2005: 158] encuentra en la relación entre fe y certeza una de sus “elecciones incómodas”:

«An addiction to certainty will paralyse the actor. For example, Irina wants to be certain that she will not dry. But we can be certain of nothing. Going over and over lines in the wings is a fairly reliable way to forget them on stage. All the actor can do is to have faith that, when needed, the lines will be there. An obsession with certainty destroys faith. We cannot have certainty and faith; we can have either one or the other.»

“La adicción a la certeza paraliza al actor. Por ejemplo, Irina quiere saber con certeza que no se quedará en blanco. Pero no podemos tener la certeza de nada. Repasar una y otra vez las líneas entre bastidores es una forma bastante fiable de olvidarlas en escena. Lo único que puede hacer el actor

es tener fe en que, cuando sea necesario, las líneas estarán allí. Una obsesión con la certeza destruye la fe. No podemos tener certeza y fe; podemos tener la una o la otra.”

El actor necesita del ego para defender lo que hace y para confiar en que podrá adaptarse a cualquier eventualidad. No se trata de que piense que es mejor que el resto de las personas, sino de que piense que es mejor que los problemas que pueda tener. El ego en este caso es un refuerzo a sus acciones, y no enturbia su relación con los demás.

El actor necesita la humildad para abrirse a las aportaciones de los demás, reconocer cualquier posible defecto en su trabajo, y permanecer inconformista en cuanto a la calidad del mismo.

Cuenta Oida [2010a: 145-147]

«Yo no me había dado cuenta de que era egoísta ni de que mi capacidad como actor estaba relacionada con ese hecho. Yo pensaba que, si practicaba regularmente, algún día me convertiría en buen actor. Ahora entiendo que lo que me impedía evolucionar profesionalmente era mi carácter egoísta. Así que decidí cambiar mi carácter. Traté de ser extremadamente cuidadoso en todo lo que decía y hacía. Traté de evitar las acciones egoístas. [...] ...para ser un gran actor hemos de desarrollar un equilibrio entre nosotros mismos y el mundo exterior.»

El inconformismo no puede extenderse al trabajo de los compañeros. A estos se les debe exigir esfuerzo, de la misma manera que ellos pueden exigírselo a uno, pero siempre partiendo de la idea de que su labor es tan digna de respeto como la de uno mismo.



2.3. CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN

Dejando de lado toda actividad motora, nuestra psique interactúa con el mundo que nos rodea a través de percepciones, pensamientos y emociones. Percibimos un estímulo y eso hace que el individuo desarrolle unas ideas relacionadas con el estímulo y/o unas emociones.

Imaginemos, por ejemplo, a un individuo que lee en un libro una idea que es contraria a sus creencias. A este respecto se pueden desencadenar una serie de pensamientos: puede pensar que el autor está equivocado, comparar la idea que ha leído con sus propias experiencias para ver si se sostiene, o plantearse la posibilidad de que sus ideas sobre el tema tratado no sean correctas. Las decisiones, como cerrar el libro o subrayar la frase que ha llamado nuestra atención, son parte de estos pensamientos (la actividad motora resultante de estas decisiones no es relevante para los conceptos que pretendo explicar en esta sección). Estas ideas pueden ir o no acompañadas de diversas emociones: indignación (“¿cómo puede el autor defender esta idea?”), sorpresa (“¿nunca me había planteado el asunto desde esta perspectiva!”), culpa (¿cómo he podido tener una perspectiva tan ilógica del problema?).

A partir de ahora me referiré a este conjunto de percepciones, pensamientos y emociones como ‘potencia psíquica’. La potencia psíquica no es algo pasivo. El individuo puede controlarla hasta cierto punto.

Cuando un individuo emplea su potencia psíquica para que le ayude a llevar a cabo una tarea, puede hacerlo de dos maneras distintas. Puede focalizarla activamente

sobre un determinado estímulo, o por el contrario entrar en un estado pasivo de receptividad en el que sus percepciones se focalizan en todos los estímulos externos por igual.

Siguiendo a Donnellan [2005: 28] prefiero llamar a estas dos formas de focalizar la potencia psíquica “concentración” y “atención”.

2.3.1. CONCENTRACIÓN

La concentración consiste en focalizar la potencia psíquica en un determinado objeto o estímulo. De esta manera el individuo reduce en su mente todos los demás estímulos, evitando que le distraigan.

Un artista marcial puede concentrarse en un rival con el que esté peleando, en un movimiento que esté practicando, o en una explicación que le esté dando su instructor. Un actor puede concentrarse en una frase que tiene que decir en breve, en los movimientos de un compañero suyo que tiene que darle el pie, o en un texto que tiene que aprenderse. Ed Parker [1992: 139] se refiere a la concentración como “enfoque de punto blanco”:

«WHITE-DOT-FOCUS – In this concept of focus one visualizes a white dot on a black background representing unawareness. [...] concern is with the target, and with maximizing power—not protection.»

‘ENFOQUE DE PUNTO BLANCO: en este concepto de enfoque, uno imagina un punto blanco sobre un fondo negro

que representa la inconsciencia. [...] lo importante es maximizar la potencia, no la protección.’

El enfoque de punto blanco se representa visualmente como un cuadrado o un rectángulo de color negro en cuyo centro se coloca un punto de color blanco. El conjunto simboliza el espacio de la percepción. El punto blanco simboliza la parte de esa percepción en la que el artista marcial focaliza su potencia psíquica, mientras que todo el espacio negro simboliza todo lo que el artista marcial deja de percibir.

Sobre los que usan este tipo de enfoque dice Parker [1986: 155]:

«All they see is the target. They become oblivious of their opponent’s movements and other enviromental encumbrances»

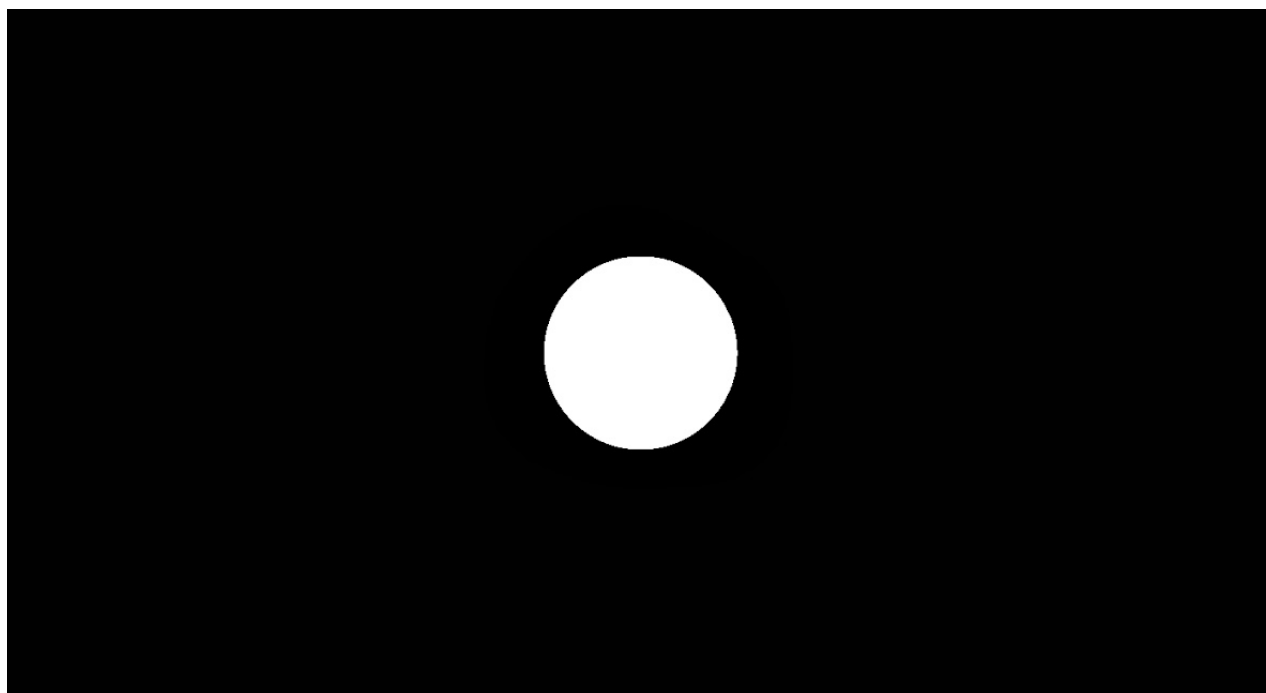
‘Todo lo que ven es el objetivo. Se olvidan de los movimientos de su oponente y de

otros obstáculos del entorno’. Afirmo que este enfoque es muy peligroso para el artista marcial.’

Contrario a esta visión de Parker es el concepto de “ekagrata” del arte marcial hindú kalarippayattu, tal y como lo describe Zarrilli [1998: 127]:

«Fixing the visual focus on the teacher’s eyes during weapons training continues the development of one-point focus. Achuttan Gurukkal explained. “We should never take our eyes from those of our opponent. By ekragata here I mean kannottam, keeping the eyes on the opponent’s. When doing practice you should not see anything else going on around you”».

‘Fijar el enfoque visual en los ojos del profesor durante el entrenamiento con armas continúa el desarrollo del enfoque de un punto. Achuttan Gurukkal explicó: “No deberíamos apartar los ojos de los



Representación del enfoque de punto blanco.

del oponente. Por ekragata me refiero a kannottam, mantener los ojos en los del oponente. Al hacer esto no deberíais ver nada más a vuestro alrededor.””

Con respecto a esto hay que tener en cuenta que el kalarippayattu es un arte marcial muy antiguo y conservador, que no ha sido influenciado por las ideas modernas referentes a la defensa personal.

Al igual que Parker, Donnellan [: 28] también advierte de los peligros de la concentración:

«...concentration is about me. If I concentrate hard on an external object, or if I concentrate very hard on another person, something strange happens. I gradually see that other less and less and wind up seeing how I see the other person. In other words, it ends up being about me.»

‘...la concentración trata sobre mí. Si me concentro con fuerza en un objeto externo, o si me concentro con mucha fuerza en otra persona, ocurre algo extraño. Gradualmente veo cada vez menos a la otra persona y termino viendo cómo veo a esa otra persona. En otras palabras, acaba tratando sobre mí’

La concentración sería peligrosa para el actor porque le lleva a perderse información sobre lo que tiene alrededor, incluyendo el objeto en que focaliza su potencia psíquica, ya que cuanto más se concentra en él, menos ve lo que hay realmente.

A este respecto Donnellan [2005: 18-19] pone el ejemplo de un individuo que está arreglando su jardín y ve pasar al pastor de la parroquia. Le saluda para acto seguido continuar con su tarea. Sólo cuando reanuda ésta se da cuenta de que el pastor no lleva pantalones, y es cuando vuelve a mirarle

para confirmar que es así.

Este clásico gag ilustra el problema de la concentración: la confusión se ha producido porque el individuo no ha saludado al pastor que pasaba por la calle, sino al que veía en su mente.

Al trabajar sobre la concentración Oida [2010a: 28-29] también se encuentra con el problema de que su pensamiento tiende a ir a sí mismo:

«En la antigua filosofía india budista existe un concepto llamado “Samadhi” que se refiere a un nivel concreto de concentración. Según y cómo se aborda, es una noción bastante sencilla de comprender. Cuando leemos un libro, estamos concentrados en leer el libro. Cuando vamos a pescar, nos concentramos únicamente en los movimientos y temblores del hilo de pesca. [...]

El objeto de nuestra concentración no es lo importante, sino la propia acción de concentrarse. Desarrollar esta capacidad de concentración nos ayuda a entrar en el estado de Samadhi. Una vez que lo hemos alcanzado empezaremos a sentir la existencia de “algo más” que nuestra energía personal. Empezamos a existir en dos niveles.[...]

Yo trato de aplicar esta práctica a mi vida cotidiana. Cuando me levanto por la mañana y me lavo los dientes, trato de concentrarme únicamente en “lavarme los dientes”. Desgraciadamente, siempre me distraigo, entonces intento poner toda la atención en la actividad de cepillar los dientes, pero resulta que me encuentro a mí mismo pensando en cosas como, por ejemplo: “Hoy no puedo dejar de ir al banco... después tengo que hacer una llamada... espero que hoy el metro no vaya muy lleno...”»

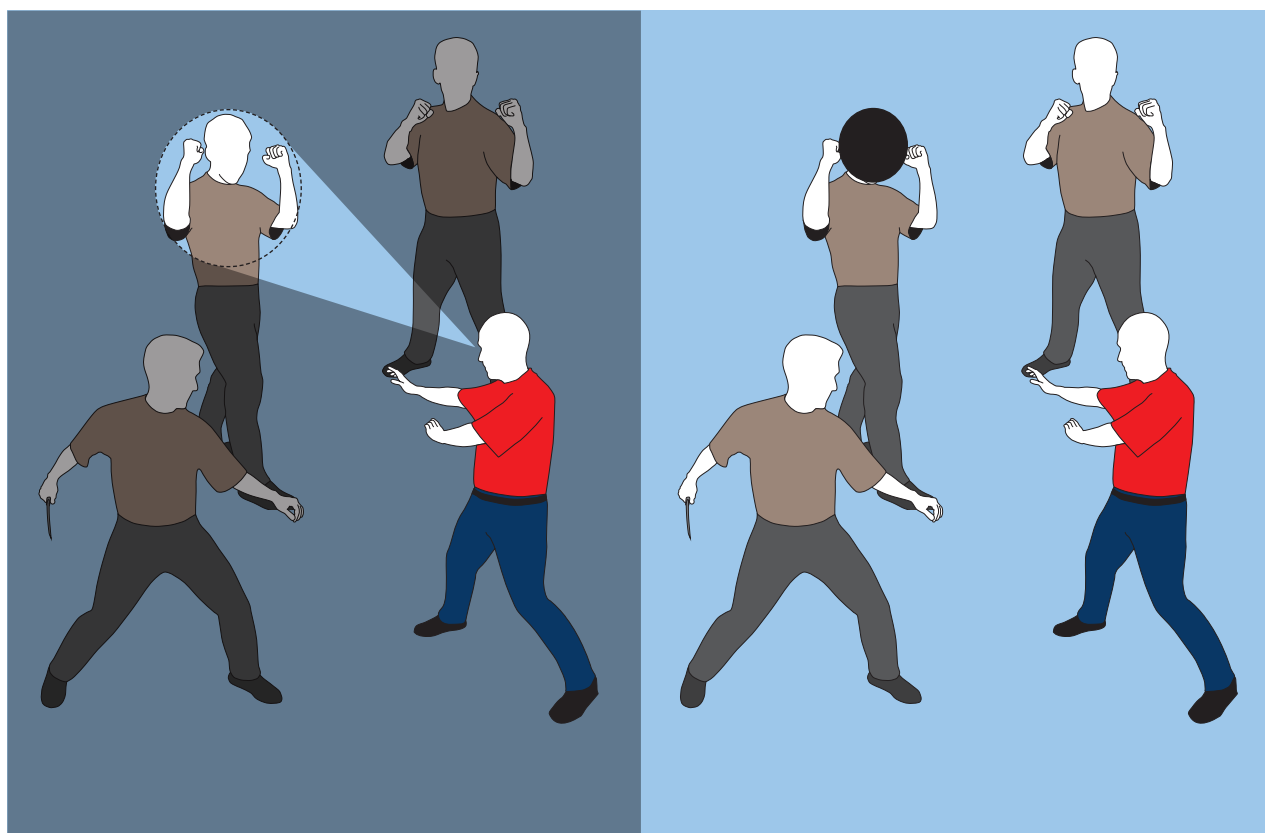
En el caso del artista marcial la concentración en combate puede ser extremadamente peligrosa. Si focaliza su potencia psíquica en la zona del cuerpo de su rival que quiere golpear, no será consciente de los movimientos que éste haga para defenderse o contraatacar. Si en su mente se hace una imagen mental del próximo movimiento de su oponente, lo más probable es que éste acabe haciendo otro totalmente diferente que pille al luchador desprevenido. Si focaliza en su oponente en general, quedará desprotegido frente a terceras personas que decidan involucrarse en la pelea, además de no percibir elementos del entorno que pueden alterar la marcha del combate (como obstáculos, objetos que pueden utilizarse como armas potenciales...).

Igualmente un actor que se concentre en momentos inapropiados no sabrá adaptarse

a las circunstancias. Intentará hacer la representación exactamente como está en su cabeza. Si surge un imprevisto, su interpretación no será acorde a lo que está sucediendo en escena, por lo que su comportamiento carecerá de comportamiento y veracidad.

La otra posibilidad, todavía peor, es que se bloquee y no sea capaz de seguir con la representación. Es muy difícil salir satisfactoriamente de una situación semejante.

Ahora bien, ¿es peligrosa la concentración en todos los casos para el artista marcial y el actor? No necesariamente. La concentración es muy útil en el entrenamiento. Muchos ejercicios, especialmente los de carácter técnico, requieren del practicante que se concentre en la ejecución. Tareas como



Si el artista marcial focaliza en exceso su potencia psíquica en combate, el resultado puede ser fatal para él.

practicar un golpe que el estudiante acaba de aprender, o ensayar de forma aislada la marcha base de un personaje requieren de un estado de concentración para acelerar el proceso de interiorización.

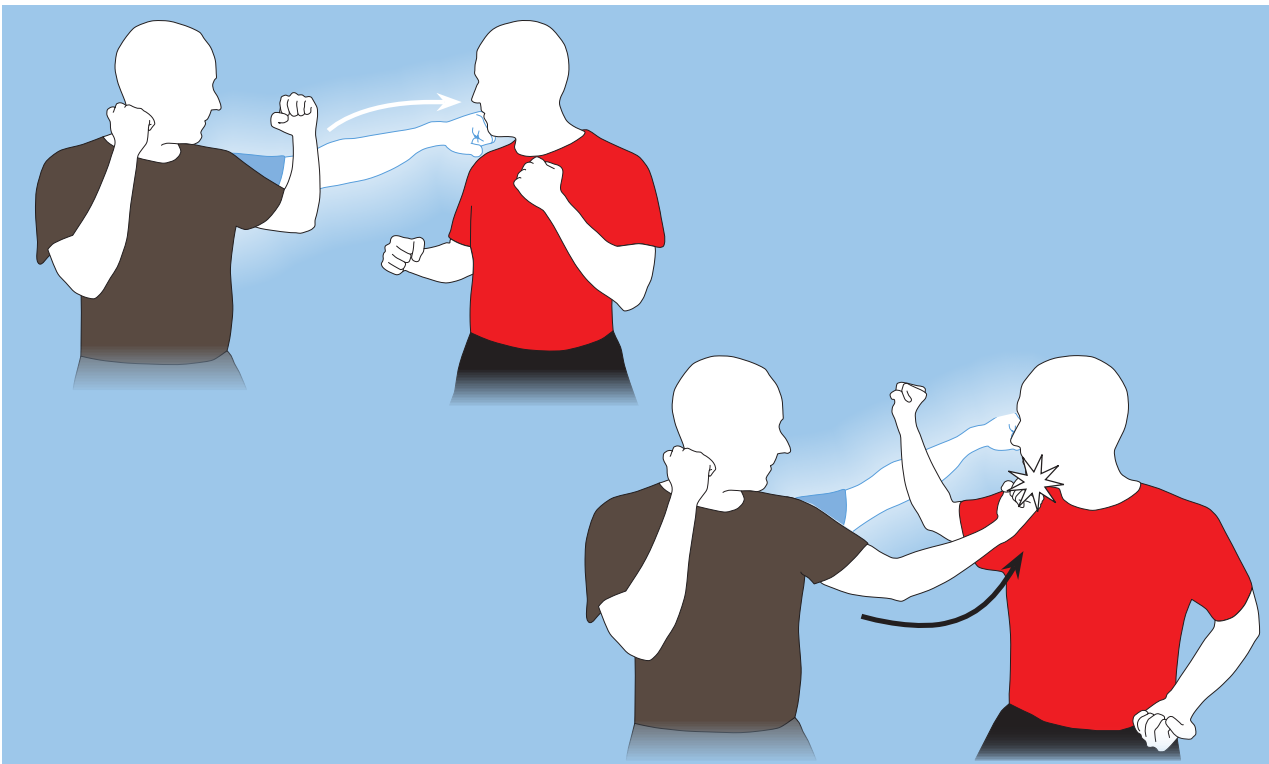
Si el practicante intenta integrar el elemento que está aprendiendo dentro de otras rutinas mayores sin un cierto dominio de la ejecución, el aprendizaje del elemento puede verse perjudicado. Es por esto que en la tradición oriental de enseñanza de artes marciales se exige al estudiante muchas repeticiones de un ejercicio técnico para así interiorizar su ejecución, mientras que en occidente (especialmente en Estados Unidos) se les exige menos paciencia en el aprendizaje. Tal y como señala el maestro de karate Fumio Demura en la entrevista de Javier Brieva [2002: 28]:

«El trabajo [en EE.UU.] es muy distinto en el Dojo; los alumnos japoneses realizan

cientos de repeticiones de una técnica de forma continuada. En América no hay tanta paciencia y hay que cambiar continuamente, con tandas de 20 ó 25 repeticiones a lo sumo, para después realizar otra técnica.»

Igualmente Zarrilli [1998: 111-116] explica que los estudiantes de kalarippayattu de algunas escuelas (“kalaris”) pueden pasar meses practicando movimientos sueltos (técnica básica) antes de que sus profesores les enseñen técnicas que los combinen de forma similar a como se haría en un combate real.

Actualmente en occidente se tiende a alternar ejercicios de trabajo aislado de un elemento con ejercicios en los que el elemento se integra en secuencias más complejas. De esta manera se puede explorar la aplicación práctica del movimiento sin que el proceso



Precipitarse al predecir las acciones del oponente puede dejar al artista marcial expuesto ante sus ataques.

de interiorización resulte afectado. Por ejemplo, se alterna el trabajo de patadas sueltas al aire con técnicas que incluyen esa misma patada.

Esta misma estrategia se puede aplicar perfectamente en interpretación. Un actor que esté ensayando una obra puede trabajar de forma aislada la marcha base de su personaje (recorriendo el espacio de un lado a otro) y alternar ese trabajo con el ensayo de sus escenas.

2.3.2. ATENCIÓN

La atención consiste en emplear la potencia psíquica de forma pasiva. En lugar de focalizarla en un estímulo particular, todos los estímulos son aceptados y procesados. El cerebro es capaz de procesar automáticamente los estímulos que llegan y discriminarlos para destacar aquellos que puedan resultar relevantes en las circunstancias que se están desarrollando.

Un artista marcial en estado de atención puede enfrentarse a dos adversarios sin estar más pendiente de uno que del otro. Un actor en estado de atención puede adaptarse a lo que esté haciendo su “partenaire” mientras percibe la reacción del público al espectáculo y realiza sus propias acciones.

Ed Parker [1992: 19] se refiere a la atención como “enfoco de punto negro”:

«BLACK DOT FOCUS – Our Kenpo concept of focus. We visualize a black dot on a white background, representing total awareness. Our concern is not only with maximizing power, but protection as well.»

‘ENFOQUE DE PUNTO NEGRO: nuestro concepto del enfoque en Kenpo. Imaginamos un punto negro sobre un fondo blanco que representa la consciencia total. Nuestra preocupación no es sólo maximizar la potencia, sino también protegernos.’

El enfoque de punto negro se representa visualmente como un cuadrado o un rectángulo de color blanco en cuyo centro se coloca un punto de color negro. El conjunto simboliza el espacio de la percepción. El punto negro (el objetivo) significa que la potencia psíquica no se circunscribe únicamente al centro de la percepción, lo que sería la tendencia natural, sino que se extiende por toda ella.

Donnellan [2005: 29] describe el proceso de la siguiente manera:

«...difference between ‘seeing’ and ‘looking at’ is crucial for the actor. ‘Looking at’ implies that I choose where to place my focus. ‘Seeing’ pays attention to what already exists. I can look at something without seeing it, like the trouser-less vicar. Seeing implies that what is seen will have freedom to surprise me, to be different from what I expected.»

‘...la diferencia entre “ver” y “mirar a” es crucial para el actor. “Mirar a” implica que yo elijo donde colocar mi enfoque. “Ver” presta atención a lo que hay. Puedo mirar a algo sin verlo, como el caso del pastor sin pantalones. Ver implica que lo que es visto tendrá la libertad de sorprender, de ser diferente de lo que espero.’

Sobre este enfoque dice Parker [1986: 155]:

«This concept encourages you to strike your target while you are completely aware of your entire surroundings. You are to anticipate the inevitable and be prepared. However, do not let the reverse occur. Do not become so engrossed in anticipating the inevitable that it hampers your offensive effort.»

‘Este concepto te incita a golpear tu objetivo mientras estás completamente consciente de tu entorno. Debes anticipar lo inevitable y estar preparado. De todas formas no dejes que ocurra lo contrario. No estés tan absorto en anticipar lo inevitable que ello obstaculice tus esfuerzos ofensivos..’

Mushashi [1996: 111-112] manifiesta una opinión similar:

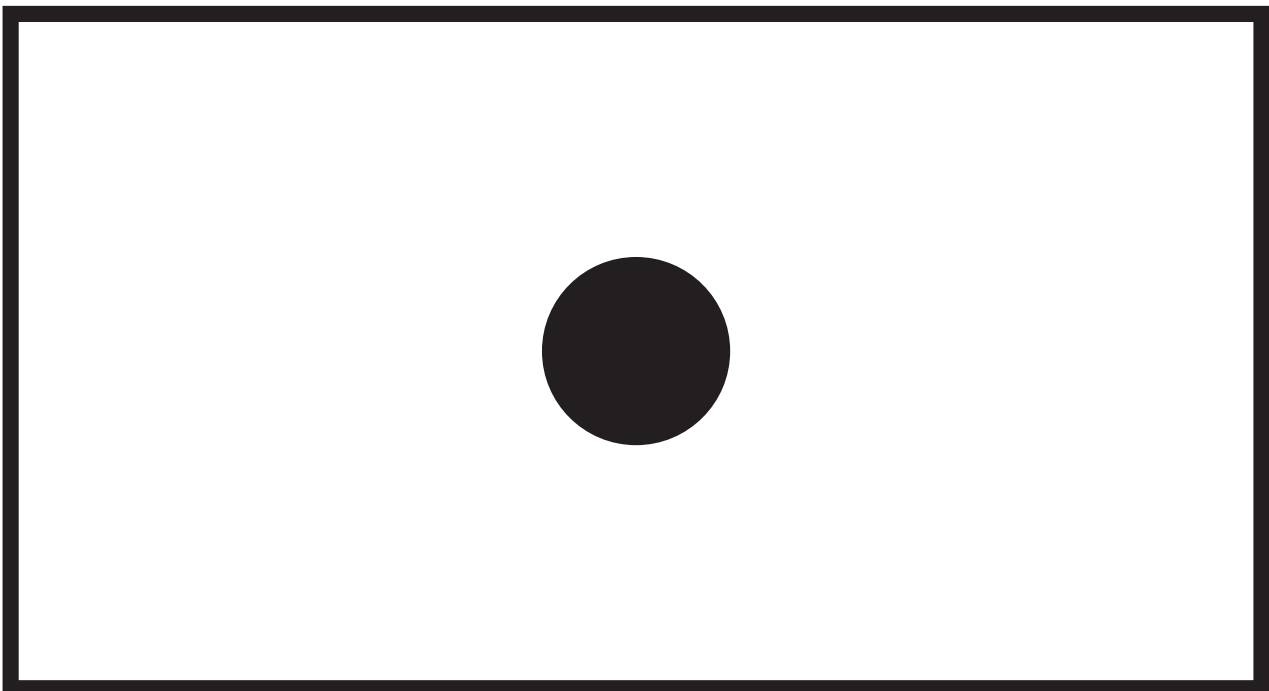
«Ya se trate de la ciencia militar a gran o pequeña escala, no hay un foco de atención estrecho en la visión. [...] mediante un

foco de atención excesivamente estrecho, olvidáis los asuntos mayores y quedáis confundidos, dejando que la victoria certera se os escape.»

La atención es un estado más difícil de controlar. Implica una relajación de la potencia psíquica. Cuando está en juego algo importante, como una pelea o una representación en directo, queremos emplear todas las herramientas posibles, invertir toda nuestra energía en lo que estamos haciendo.

Como dice Mushashi [1996: 34-35]:

«Cuando la vida de uno está en peligro, se desea utilizar todas las armas de que disponemos. Ningún guerrero querrá morir teniendo sus sables al costado sin haber hecho uso de ellos; sin embargo, cuando se sostiene algo en cada mano, es difícil esgrimir con la misma libertad la izquierda y la derecha.»



Representación del enfoque de punto negro.

Es por ello que la concentración es una alternativa más atractiva, porque podemos acudir a ella con facilidad. Prácticamente cualquier persona puede elegir en un momento dado concentrarse en un estímulo. Lo difícil es relajarse y abrirse a todos los estímulos que llegan. Como señala Donnellan [2005: 28]:

«We choose concentration above attention because we can switch on concentration. Attention is quite different. It is given and has to be found. We excrete concentration by the cartload and think we can control its coming and going. That's precisely why it's not much use. We cannot control attention, that's why it is so useful, and so alarming.»

‘Elegimos la concentración sobre la atención porque podemos activar la concentración. La atención es muy diferente. Es dada y hay que encontrarla. Segregamos carretadas de concentración y pensamos que podemos controlar sus idas y venidas. Precisamente por eso no es demasiado útil. No podemos controlar la atención, por eso es tan poderosa, y tan alarmante.’

Es decir, que la atención es un estado que se obtiene por eliminación. Si el individuo consigue no fijarse en nada en concreto y renunciar a una expectativa completa, entonces su percepción se abre y es capaz de aprovechar al máximo su capacidad de percepción. Esto incluye percibir aquello que no nos gusta o que no creemos posible (como el ejemplo del pastor sin pantalones). Tanto el artista marcial como el actor necesitan de la atención para llevar a cabo la tarea que les caracteriza.

Meisner [1987: 125] habla de la importancia para el actor de “usar lo que existe” («to

use what exists»), de ser consciente de la realidad que le rodea y aprovecharla para su interpretación.

El artista marcial necesita la atención en el momento del combate. En el momento de ser atacado, la atención hace que el artista marcial perciba claramente cómo le está atacando su oponente, sin que le distraiga ninguna idea preconcebida sobre las posibles estrategias de su rival. Si, por ejemplo, cree que su rival le va a atacar con un puño a la cabeza, tenderá a cubrirla con los brazos, y descuidará la defensa de su tren inferior, facilitando que su oponente le golpee con una patada a la rodilla o a los genitales.

Yoshi Oida [2010a: 147] escribe:

«En las artes marciales, el primer objetivo es la autoprotección. Si intervenimos en una lucha, la única manera de salvarnos es venciendo a nuestro rival. Y, en algunos casos, la única manera de ganar es matándolo. Si en un duelo pensamos en nuestra supervivencia, seguramente no venceremos, puesto que estamos concentrados en algo ajeno al flujo y reflujo del combate. En su lugar, deberíamos concentrarnos en la relación que mantenemos con el rival y en las acciones y reacciones más sencillas...»

El actor necesita la atención tanto en los ensayos como en el momento de la representación. En ambos casos la atención le sirve para que su potencia psíquica pueda estar focalizada al mismo tiempo en sus propias acciones, en las de sus “compañeros”, así como en adaptar las primeras a las segundas. Un actor que domina el estado de atención es un actor que sabe escuchar, y eso le ayuda a dar veracidad y coherencia a sus acciones. El público lo siente como parte de la realidad

que se está desarrollando en el escenario, y no como un ente aislado de la misma.

Grotowski [1970: 187] se refiere a este estado como el “contacto” con los compañeros:

«El compañero, si es un buen actor, seguirá siempre la misma partitura de acciones. Nada se deja al azar y no se cambian los detalles. Pero hay cambios minúsculos dentro de la partitura establecida, de tal manera que cada vez actúa de una manera diferente y ustedes tienen que vigilarlo de cerca, escucharlo y observarlo y responder a sus más inmediatas acciones. Cada día dice: “buenos días” con la misma entonación, exactamente como su vecino de casa dice: “buenos días”, cuando lo ve. Un día está de buen humor, otro día está cansado, otro día está de prisa. Siempre dice “buenos días”, pero con ciertas pequeñas diferencias cada vez. Hay que notarlo, no con la mente, sino sólo escuchar y oír. [...] En realidad es la misma respuesta “buenos días”, pero si realmente se ha escuchado será diferente cada día. La acción y la entonación son las mismas, pero el contacto es tan pequeño que es imposible analizarlo racionalmente. Esto cambia todas las relaciones y también es el secreto de la armonía entre los hombres. Cuando un hombre dice “buenos días” y otro replica, se produce automáticamente una armonía vocal entre los dos. En el escenario siempre detectamos una falta de armonía porque los actores no escuchan a sus compañeros. El problema no es escuchar y preguntarse lo que significa la entonación, sino escuchar y responder.»

Para que el actor y el artista marcial puedan emplear la atención adecuadamente, existe un requisito previo ineludible, y es que hayan interiorizado las herramientas de su trabajo.

Para poder combatir en un estado de atención el artista marcial debe haber interiorizado tanto sus maniobras técnicas (posiciones, bloqueos, golpes...) como los principios que regulan su uso y le indican cuándo y cómo emplearlas.

Del mismo modo, un actor que quiera hacer una representación en estado de atención tiene que haber memorizado su texto y su partitura de acciones.

Si el artista marcial y el actor pretendieran desarrollar su actividad en estado de atención sin dominar sus herramientas, el uso de estas coparía hasta tal punto el uso de su potencia psíquica, que estarían imposibilitados para percibir y gestionar adecuadamente el resto de estímulos.

Es decir, si el artista marcial tuviera que hacer un esfuerzo por ejecutar adecuadamente cada golpe y cada defensa, no podría prestar atención a su adversario.

Si el actor tuviera que esforzarse por recordar cada línea de diálogo y cada acción, no podría prestar atención a las acciones de sus compañeros o a las reacciones del público.

2.3.3. EJERCICIOS EN TORNO A LA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN

2.3.3.1. *Concentración*

Para desarrollar la concentración es necesario realizar ejercicios en los que la potencia psíquica del alumno esté focalizada sobre un único estímulo.

Algunos ejercicios de kenpo para desarrollar la concentración:

–Ejercicio de meditación: al principio y al final de cada clase, los alumnos se colocan en la llamada “posición de meditación”, que consiste en una posición de jinete, colocando

frente a la cara la mano izquierda cubriendo el puño derecho (símbolo del escudo y el arma), y manteniendo los ojos cerrados. El instructor les conmina a centrarse exclusivamente en una idea o estímulo durante lo que dure la fase de meditación. Algunos de los objetos de esta concentración pueden ser:

- su propia respiración
- la última técnica que han aprendido
- algún error que hayan cometido en la clase y que quieran corregir
- la propia posición que están realizando

–Ejercicios de técnica básica: los alumnos se reparten en filas por la clase. Se hacen repeticiones de un mismo movimiento, concentrándose en la correcta ejecución técnica del mismo. El instructor indica el

momento de cada repetición diciendo un número o dando una palmada. Cualquier movimiento que esté técnicamente definido en el sistema es susceptible de ser empleado en un ejercicio de técnica básica. Algunos ejemplos:

- Bloqueos:
 - bloqueo medio
 - bloqueo de revés
 - bloqueo ascendente
 - bloqueo descendente
 - ...
- Golpes de puño
 - directo
 - gancho
 - martillo descendente
 - golpe de nudillos
 - ...
- Golpes de mano abierta
 - Golpe de cuchillo



Alumnos de kenpo en posición de meditación.

- Cuchillo de revés
- Canto interno
- Punta de lanza
- ...
- Patadas
 - patada frontal
 - patada lateral
 - patada circular
 - patada de gancho
 - ...

Con alumnos con cierta experiencia se puede hacer el mismo ejercicio con combinaciones de golpes:

- puño adelantado, puño atrasado, patada frontal
- puño adelantado, codo lateral interior atrasado
- patada frontal adelantada, puño frontal adelantado
- ...

–Los alumnos se colocan por parejas. El instructor elige un movimiento de ataque y una defensa para ese ataque, y se determina cuál de los dos alumnos es el atacante y cuál el defensor. Los alumnos deben permanecer inmóviles hasta el momento en que el atacante decida lanzar el ataque. No se permiten amagos o fintas. Como el defensor sabe cuál es el ataque, el atacante sólo puede sorprenderle intentando pillarle desprevenido. Este ejercicio obliga al alumno a concentrarse exclusivamente en su compañero. Para hacerlo más complicado el instructor puede poner música o algún tipo de ruido de fondo que dificulte la concentración (por ejemplo, el sonido de una película de acción).

–Los alumnos se colocan ante un saco o un pao y le golpean con un ritmo pausado, intentando impactar con la mayor potencia posible. De esta forma los alumnos se concentran en cada golpe.

–El profesor ejecuta ante los alumnos una forma o kata que ellos no conocen. Deben fijarse en:

- el número de veces que el profesor hace un determinado movimiento (cuántos golpes da con la mano derecha, cuántas patadas da con la pierna izquierda, cuantas posiciones distintas hace...)
- qué técnicas que ellos conocen aparecen en la forma
- ...

Ejercicios generales para desarrollar la concentración:

–Los alumnos se colocan en círculo, con el profesor. El profesor realiza un movimiento simple (dos palmadas, un gesto con el brazo, etcétera). La persona colocada a la derecha del profesor debe realizar el mismo movimiento y añadir a su vez otro, y así sucesivamente. Los alumnos deben observar si sus compañeros cometen un error. Si el alumno comete un error y uno de sus compañeros se da cuenta, hace cinco flexiones. Si el instructor ve que el alumno ha cometido un error y nadie más se da cuenta, todos los alumnos hacen cinco flexiones.

–Los alumnos corren en círculos. Cada vez que el profesor dé una palmada estos deben realizar una acción y reanudar inmediatamente la marcha (si el ejercicio lo permite). ejemplos:

- sentarse en el suelo espalda contra espalda con un compañero (si el grupo es impar, el que quede solo deberá hacer algún ejercicio a modo de castigo como, por ejemplo, diez flexiones en aparte)
- hacer un movimiento de técnica básica hacia el centro del espacio

- cambiar de dirección
- bajar a posición de cuclillas
- saltar estirándose lo más posible
- cambiar el sentido de la marcha
- ...

Al igual que en el ejercicio anterior, también se pueden hacer combinaciones. Al oír la palmada los alumnos pueden:

- bajar a posición de cuclillas y saltar estirando el cuerpo
- hacer un movimiento de técnica básica (o una combinación de movimientos) hacia el centro del espacio, dar la vuelta y hacer otro movimiento distinto (u otra combinación) hacia la pared
- bajar a cuclillas, saltar y reanudar la marcha en la dirección contraria
- ...

–Todos los alumnos se mueven por la clase montando una algarabía de palabras y ruidos. El instructor elige a uno de ellos y le muestra un papel con una frase breve. El alumno tiene todo el tiempo que necesita para aprenderla con exactitud. Una vez la ha aprendido elige a uno de sus compañeros, que deja de hacer ruidos. Se acerca a dos brazos de distancia y le repite la frase para que se la aprenda. Sólo puede repetírsela una vez, y no alzar la voz más alto que sus compañeros. La frase se transmite de alumno en alumno hasta que todos la han oído. Cuando un alumno transmite una frase vuelve a hacer ruido junto con sus compañeros. Al final se compara lo entendido por el último alumno con lo entendido por todos los demás.

–Los alumnos eligen un personaje que estén trabajando y un objeto de importancia



Entrenamiento con “paos”.

relacionado con ese personaje. Se sientan en el espacio e imaginan el objeto en sus manos. Lo observan desde todos los ángulos, lo manipulan con las manos y realizan distintas tareas con él. Al terminar el ejercicio los alumnos comentan con el profesor y los compañeros sus elecciones para determinar qué aportan estas a su concepción del personaje.

Ejercicio complementario: se determina un espacio de representación. Los alumnos, dentro de su personaje, entran en el espacio, donde se encuentra el objeto imaginario. Deben tomarse su tiempo para observarlo. Después cogen el objeto y lo manipulan. Por último dejan el objeto y se marchan.

—Los alumnos se sientan en el suelo con los cerrados mientras el profesor explica un concepto o lee una narración moviéndose por la clase. Al terminar les hace preguntas a los alumnos sobre lo que han oído.

—Con un smartphone o una tablet en la mano el profesor se mueve por la clase mientras recita una lista de figuras geométricas. Mientras tanto, en la pantalla del dispositivo se muestran una serie de diez figuras geométricas que no coinciden en orden con las que el profesor está recitando. Los alumnos deben aprender la secuencia de figuras geométricas mostrada en el dispositivo y escribirla en un papel al finalizar el ejercicio.

—Los alumnos caminan por el espacio al ritmo de un metrónomo. El instructor puede alterar el ritmo del metrónomo, alterando el ritmo de la marcha de los alumnos. También puede incluir música que pueda distraer a los alumnos para forzarles a concentrarse en el metrónomo. Este ejercicio puede utilizarse con una marcha base modificada¹.

—El alumno trabaja un texto o una partitura de acciones con uno o más compañeros intentando distraerle.

2.3.3.2. Atención

Para desarrollar la atención es necesario realizar ejercicios en que los alumnos estén pendientes de varios estímulos al mismo tiempo.

Algunos ejercicios de kenpo para desarrollar la atención:

—Los alumnos se distribuyen por el espacio. El profesor dice el nombre de una técnica y los alumnos deben realizarla inmediatamente con la máxima velocidad y potencia.

—Los alumnos se colocan en círculo, excepto uno que se coloca en el centro. Por turnos los alumnos atacan al compañero las técnicas que se han visto en clase por el orden de la lista. El alumno debe saber en cada momento qué técnica le van a atacar pero no quién va a hacerlo. Debe hacerse sin darle al compañero tiempo para pensar.

—Trabajo de “pelo-rodilla” por parejas (ver capítulo sobre el “pelo-rodilla”).

—Defensa improvisada: los alumnos se colocan por parejas. Por turnos un compañero hace un ataque a la mayor velocidad posible y el otro se defiende, improvisando en el proceso una técnica. El defensor no debe saber qué ataque va a recibir.

Ejercicios generales para desarrollar la atención:

—Se eligen varios movimientos y a cada movimiento se le asigna un número, de manera que cuando el instructor diga el número, los alumnos deberán hacer el ejercicio correspondiente (por ejemplo: “uno” significa “combinación de puño

1. Ver capítulo sobre la neutralidad.

izquierdo y puño derecho”, “dos” significa “patada frontal”, “tres” significa “codo descendente”, etc.). Si un alumno se equivoca, deberá hacer veinte flexiones. Si el instructor dice un número que no tiene asignado un ejercicio, cualquier alumno que interrumpa la marcha deberá cumplir el mismo castigo. Este ejercicio se puede hacer de forma estática o corriendo.

—A la orden los alumnos tienen que tocar algo relacionado con lo que diga el profesor. Si es un color o un material, algo de ese color o material. Si es un nombre, a la persona que tenga ese nombre. El último en conseguirlo hace diez flexiones.

—Los alumnos corren por la clase en todas direcciones con la obligación de pasar por el centro. Si dos alumnos se tocan, ambos deberán hacer diez flexiones. Se puede complicar combinándolo con algún otro ejercicio, incluyendo ejercicios de concentración (por ejemplo: el de sentarse espalda contra espalda con un compañero a la orden del profesor).

—Dos alumnos repiten un diálogo varias veces. Cada vez que lo repitan el primero en intervenir de los dos lo hace con una intención totalmente diferente. El segundo debe adaptarse a esa intención. Puede complicarse haciendo intervenir a otros compañeros que actúen como una multitud, estorbando a los intérpretes.

—Dos alumnos inician una improvisación, pero sólo uno de ellos tiene la información sobre las circunstancias de la misma. El otro alumno tiene que hacer todo lo posible por mantener la coherencia del diálogo mientras intenta adivinar qué es lo que está pasando.

2.3.4. OTRA PERSPECTIVA: LA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN EN EL ESPECTADOR

El espectador también aplica la concentración y la atención. Normalmente se deja llevar por lo que propone el espectáculo. Tanto en cine como en teatro el espectador ideal es el espectador en estado de atención, que se deja arrastrar por los estímulos que se le cuenta y no fuerza su atención hacia puntos determinados. Los espectáculos se conciben no sólo como una presentación de estímulos, sino también como una guía para los mismos. La puesta en escena, los decorados, la composición de la imagen (especialmente en los espectáculos cinematográficos) y otros recursos están destinados a focalizar la potencia psíquica del espectador en una determinada dirección.

Dependiendo de qué se esté contando y de qué manera, el espectáculo puede precisar del espectador un estado de concentración o de atención.

Si se precisa que el espectador memorice un determinado detalle, se le ayudará a entrar en un estado de concentración, reduciendo la presencia de otros estímulos que puedan distraer al espectador. En cine esto se traduce sobre todo en recursos como el primer plano o el plano detalle, en donde la imagen muestra única y exclusivamente aquello en lo que el espectador debe fijarse. En otros casos más complejos se pueden hacer juegos de iluminación y/o de composición, de manera que la imagen muestre varios elementos en escena, pero se haga destacar uno sobre los demás.

Igualmente pueden darse situaciones en que se requiera del espectador un estado de atención que le permita percibir estímulos simultáneos de distintas fuentes. Este

fenómeno se da con mayor frecuencia en teatro que en cine. En tal caso el espectáculo debe estar construido de manera que los estímulos no abrumen los sentidos del espectador, y así éste pueda discriminarlos de forma automática sin problemas. En cine y teatro esto se da especialmente en las escenas en las que coinciden tres o más personajes con un grado similar de intervención.

La forma en que el espectáculo controla los sentidos de los espectadores es un elemento fundamental del mismo. Un espectáculo es, como cualquier otra forma de arte, un acto de comunicación. La sutileza con que el artista o artistas focalizan la potencia psíquica del receptor es parte del código de esta comunicación, y por lo tanto un factor determinante en el éxito o el fracaso de la misma. Debe adaptarse al tipo de espectador que se espera tener.

Yoshi Oida [2010b: 49] aplica este concepto al uso combinado del cuerpo y la voz por parte del actor:

«...hemos de ser delicados porque el público no se puede concentrar en escuchar y mirar a la vez. Por lo tanto, si hay movimiento durante una frase muy importante, el público no captará el significado de la frase porque desviamos su atención.

Los actores deben controlar este procedimiento. Incluso cuando hablamos de algo que sabemos que es muy importante, el público no dejará de fijarse en lo que ocurre en el plano visual. El espectador no sabe que el parlamento va a ser importante. Pero si el actor interrumpe de repente su actividad física, el público abandona la dimensión visual y se concentrará únicamente en escuchar el texto. Sólo de esta manera puede centrarse

en el sentido más profundo del texto. Si queremos que sólo escuche, entonces interrumpimos los movimientos del cuerpo. Si queremos que mire, dejamos de habla. Así es como los actores ponen el centro de atención en la situación y dirigen la atención del público.»

Un espectador de cine de aventuras, por ejemplo, espera una cierta claridad en los hechos narrados. Quiere saber cuál de los personajes es el héroe al que debe admirar, sus objetivos, etcétera. Si la trama resulta demasiado críptica, sus expectativas resultan traicionadas, y puede llegar a sentirse frustrado con la película.

Por el contrario un espectador de cine de intriga espera que la trama esté llena de engaños y enigmas que le transmitan inquietud y desafíen su intelecto. Si la trama es demasiado evidente y los enigmas no suponen un desafío, perderá el interés por la misma.

El tema de los espectáculos de intriga nos lleva a otra importante cuestión relacionada con la focalización de la potencia psíquica: el engaño. Un espectáculo narrativo no tiene por qué limitarse a contar unos hechos a los espectadores, también puede engañarles. Obras como *La Ratonera* y películas como *El Truco Final* o *La Huella* manipulan los sentidos de los espectadores. Se crean engaños en los que la verdad nunca es percibida, pese a que sus elementos están a la vista. Es una herencia de las técnicas del ilusionismo. El espectador tiene delante todos los elementos para percibir la verdad, pero no puede, porque el espectáculo está construido para confundirle.

Cuando el mago Jorge Blass presentó su espectáculo *Existe la magia* en Madrid,

hacía una demostración, especialmente interesante, de hasta qué punto se puede manipular la atención de los espectadores. En un numero, el ilusionista compartía el escenario con un ayudante, que presentaba ante los espectadores un abanico negro con un dibujo muy característico. Blass, situado a unos tres o cuatro metros de él, seguía con el guión del espectáculo, hablando, haciendo algún truco... y de repente hacía aparecer de entre sus manos el abanico negro que hasta ese momento llevaba su ayudante. En ese momento todo el público volvía la vista hacia el ayudante y comprobaba que, efectivamente, ya no tenía el abanico en sus manos.

Un efecto de teleportación suele involucrar algún tipo de trucaje en el escenario, o la presencia de un segundo objeto idéntico al primero. En este caso el efecto no era especialmente elaborado, salvo por un detalle magistral: los espectadores no veían desaparecer el objeto de las manos del ayudante, no porque se ocultase el objeto en una caja o bajo un pañuelo, sino porque en el momento de la desaparición todo el público estaba mirando al otro lado del escenario.

La desaparición había ocurrido ante los espectadores, pero no la habíamos visto. Jorge Blass había conseguido engañarnos para que mirásemos exactamente a donde él quería.

Otro ejemplo lo encontramos en la obra *La omisión de la familia Coleman* de Claudio Tolcachir. En un momento de la obra todos los miembros de esta familia desestructurada están discutiendo mientras la abuela observa impertérrita desde su sillón. La discusión crece hasta que todos los que intervienen en ella se concentran en un punto y se forma una algarabía de gritos y acusaciones. Esta situación se alarga excesivamente hasta el punto de que algunos espectadores dejan de prestar atención, y es entonces cuando se dan cuenta de un detalle que hasta ese momento les ha pasado desapercibido: la abuela no sólo está sentada en su butaca, sino que está inconsciente. Algo le ocurre, y los demás no acaban de darse cuenta porque siguen con su guerra de reproches. El hecho de que este personaje caiga enfermo es presentado con un efecto hábil, que acentúa lo inesperado del suceso.

2.4. MEMORIA

Aunque poco tratada por los teóricos de la interpretación en sus textos, la memoria es uno de los elementos fundamentales del trabajo del actor.

Todo oficio requiere recordar una serie de datos, tareas y mecánicas. Sin embargo el trabajo del actor requiere de éste que memorice, para cada proyecto, un corpus de información completamente nuevo:

- Texto: los diálogos de la obra. El actor debe aprenderlos de memoria y al detalle. La precisión en la memorización de los diálogos debe ser absoluta. De lo contrario esto favorecerá la aparición de errores que perjudiquen al intérprete y a sus compañeros.
- Partitura de movimientos: los movimientos fundamentales del actor en escena. Esto incluye los desplazamientos, la manipulación de objetos y la interacción con sus compañeros.
- Mecánicas: además de la partitura prefijada de movimientos, los personajes poseen mecánicas particulares que los caracterizan. Las mecánicas son comportamientos marcados del personaje en determinadas circunstancias como, por ejemplo, la forma de andar, de colocarse sobre una silla, su posicionamiento relativo en relación con determinados objetos e individuos, etcétera.
- Trasfondo: el propio del personaje. Todo personaje dramático va más allá de lo que el autor indica en

el texto. Éste nos da información sobre lo que el personaje va a decir y hacer durante la obra (texto y partitura), lo que otros personajes van a hacer y decir en relación con él y, en ocasiones, algunos datos sobre su trasfondo. Sin embargo esta información puede ser insuficiente. El actor puede necesitar más datos para convertir esa información en algo aparentemente vivo. Es por ello que habitualmente el intérprete debe aportar datos que aporten veracidad a la información suministrada por el autor. Este trabajo de investigación es parte de lo que Donnellan denomina el “trabajo invisible” [2005: 88-93]. La suma de los datos suministrados por el autor y los complementados por el actor forman el trasfondo del personaje, que el intérprete debe tener en cuenta en su trabajo, especialmente en los ensayos.

La memoria del actor debe ser, además de precisa, flexible en la manera en que maneja estos datos, ya que muchos de ellos pueden cambiar de un ensayo a otro o de una función a otra. El autor (si trabaja codo con codo con la compañía) y el director pueden forzar cambios en la obra, y el actor debe ser capaz de adaptarse a esos cambios sobre la marcha. Esto afecta especialmente a los diálogos, a las partituras de movimiento y a las mecánicas.

Por otra parte no todos los elementos del texto y especialmente de la partitura de movimientos son inamovibles en el mismo grado.

Si un actor tiende a equivocarse con la línea “Tengo sed. ¿Tú no tienes sed?”, cambiándola por “Tengo sed. ¿No tienes sed?”, el director puede considerar que es una cuestión secundaria, y permitir ese desliz. Sin embargo cambiar “Era un coche de color rojizo” por “Era un coche de color rojo” puede ser considerado inaceptable si el director desea mantener la imprecisión de la palabra ‘rojizo’ frente a la exactitud de la palabra ‘rojo’.

Lo mismo puede decirse de las partituras de movimiento. La colocación de un actor en el escenario puede tener un margen de error de medio metro en algunos casos, pero en una coreografía de lucha escénica un fallo de esa magnitud puede provocar un peligroso accidente.

A la hora de memorizar elementos el actor debe ser capaz de discriminar entre los elementos más importantes y los elementos que admiten cierta variación.

Además de recordar información, el actor debe ser capaz de manipularla con flexibilidad para someterla a su voluntad. Si el texto y la partitura de movimientos se entienden como un camino fijo, el actor no será capaz de adaptarse a ninguna eventualidad¹. En el caso del texto y la partitura de movimiento no basta con una memorización, sino que es necesaria también la interiorización de la información, para poder seguir el proceso de la obra con fluidez. De esta manera el actor no tiene que estar pensando en qué tiene que hacer, sino en cómo hacerlo.

2.4.1. LA MEMORIA EN LAS ARTES MARCIALES

Un estudiante que se presente al examen de cinturón negro primer dan de Kenpo Kárate

Americano habrá aprendido como parte de su formación 154 técnicas de defensa personal (cada técnica tiene una extensión de entre tres y quince movimientos aproximadamente), 48 extensiones para algunas de estas técnicas de defensa personal, 7 formas (“katas”) de mano vacía (cada forma está compuesta por entre 10 y 36 técnicas aproximadamente), y hasta 12 sets (cada set tiene una extensión de entre 16 y 50 movimientos aproximadamente). Todo este material puede exigirse al estudiante durante su examen, y éste debe ser capaz de ejecutarlo con precisión.

Esto es una muestra del complejo trabajo de memorización que debe hacer un estudiante de artes marciales durante su aprendizaje. En el estudio de las artes marciales la memoria, especialmente en lo referente a patrones de movimiento, tiene una gran importancia.

La memorización en Kenpo Kárate Americano está ligada a la estructura del aprendizaje². El alumno empieza por memorizar los movimientos como piezas sueltas, para después interiorizarlos a través del entrenamiento y así convertirlos en una secuencia que una vez iniciada se desarrolla de forma mecánica, sin errores. El objetivo final es interiorizar los movimientos de la forma, técnica o set y así poder utilizarlos en secuencias aprendidas, reordenadas o inventadas.

2.4.2. LA MEMORIZACIÓN DEL TEXTO

Este proceso de memorización de movimientos no es diferente del que se sigue en el aprendizaje de un texto. La primera fase de trabajo consiste en aprender las palabras como piezas sueltas que conforman una secuencia. En esta

1. Ver capítulos sobre el miedo y la fórmula de la ecuación.
2. Ver capítulo sobre los tres estadios del aprendizaje.

fase no es recomendable para el actor fijar una entonación, actitud o unos gestos concretos, ya que estos elementos podrían fijarse junto con el texto y después resultar inapropiados para el espectáculo en que se esté trabajando, al ser el resultado de unas primeras lecturas superficiales. Si durante el proceso de ensayos el actor descubre que sus planteamientos iniciales no encajan con el planteamiento del director o con el trabajo de los demás actores, será mucho más difícil empezar de cero su análisis de la escena que si hubiera memorizado el texto por sí mismo y sin elementos accesorios.

Dice Yoshi Oida [2010a: 178-179]:

«Si trabajamos un párrafo específico de un texto, probemos diferentes maneras de respirar al decirlo, cambiando de tono, o de volumen. Descubriremos que, según lo que hagamos con la voz (hablar suave, o lentamente, o con variaciones en la respiración), surgirán diferentes reacciones y situaciones. Podemos jugar con las sensaciones de ese mismo modo.[...] Normalmente los actores investigan en una única posibilidad emocional cuando se aprenden las frases; la que sugiere nuestra interpretación psicológica de la escena. Pero, en lugar de premeditar la elección de nuestra reacción emocional hemos de tratar de experimentar con unas elecciones arbitrarias y después ver qué nos ofrece cada una de ellas.»

Meisner [1987: 60] también señala la importancia de memorizar los textos sin una pronunciación o intención predefinidas.

Para poder interiorizar una secuencia de elementos es necesario memorizarla sin que lleve asociado ningún elemento accesorio. Es por ello que en los entrenamientos de

artes marciales se busca que los alumnos practiquen las técnicas con distintos compañeros, para que al aprendizaje de estas secuencias de movimientos no se incorpore ningún elemento relacionado con la interacción con un compañero en concreto.

En el aprendizaje de textos para teatro esto se refleja en el ejercicio denominado “italiana”, descrito por Manuel Gómez [1997: 393]

«HACER UNA ITALIANA.- Decir el actor de corrido y sin énfasis alguno, en el proceso de ensayos, el texto previamente memorizado que corresponde a su personaje, con el fin de que el ayudante de dirección o el apuntador corrijan los vicios de lenguaje, olvidos o cambios sobre el texto original en que haya podido incurrir. La expresión procede de los ensayos de ópera, en los que este procedimiento es habitual con el fin de cuidar al máximo la voz.»

Las “italianas” son un excelente ejercicio de memoria ya que ayudan a fijar el texto en sí mismo, sin que vaya asociado con ningún gesto, sensación, entonación, desplazamiento o inflexión, mediante su constante repetición.

La psicología nos dice que aprender un texto sin asociarlo a una emoción es más difícil. Sin embargo, si asociamos el aprendizaje a una emoción intensa, ello puede dificultar que recordemos con precisión los elementos con los que estamos trabajando. Como señalan F. Domingo, y B. García [2010a: 206]:

«Una de las áreas que más interés ha despertado en el ámbito de la psicología cognitiva, ha sido el estudio de los efectos de la emoción sobre la memoria. [...]»

En general los contenidos de mayor carga emocional se recuerdan mejor que los que carecen de valencia afectiva. Sin duda recordamos más fácilmente la fecha y el lugar en el que juega el equipo de fútbol del que somos hinchas que, por ejemplo, la fecha en la que se inicia el período de sesiones del Congreso de los diputados.

[...] Las emociones intensas, tanto positivas como negativas, mejoran la memoria para los detalles principales y dificultan la de los detalles secundarios.

Es decir, producen un sesgo de la atención hacia los aspectos más relevantes de la situación a recordar.»

Un actor que asocie una emoción intensa a un texto podrá memorizar con mayor facilidad el mismo, pero la intensidad de esa emoción hará que le sea más difícil probar a interpretar el texto con distintas emociones, ya que en su memoria el texto y la manera de interpretarlo estarán ligados. Además esto favorecerá que en el proceso de memorización del texto surjan errores, ya que inevitablemente su cerebro dará mayor prioridad a unos elementos del texto sobre otros, y cuando se asocian emociones al proceso de memorización los elementos considerados “secundarios” resultarán más difíciles de memorizar³.

Este problema puede analizarse tomando como ejemplo el siguientes fragmento de *Amor de don Perlimplín con Belisa en su jardín*:

«Ya muerto, lo podrás acariciar siempre en tu cama tan lindo y peripuesto sin que tengas el temor de que deje de amarte. Él te querrá con el amor infinito de los difuntos y yo quedaré libre de esta oscura pesadilla de tu cuerpo grandioso. (Abrazándola.) Tu cuerpo... que nunca podría descifrar...»

Para el actor que interprete a Perlimplín pueden tener mayor relevancia las secuencias “lo podrás acariciar siempre”, “te querrá con el amor infinito de los difuntos”, “quedaré libre de esta oscura pesadilla de tu cuerpo”, por tener una fuerte carga emocional sobre el personaje. Si el actor trabaja la memorización del texto con carga emocional, recordará estos fragmentos con especial detalle, pero surgirán con frecuencia errores al recitar el resto del fragmento.

A Stanislavski le preocupaba que un aprendizaje demasiado temprano del texto viciase la interpretación, tal y como cuenta María Knébel [2003: 24-27]:

«Stanislavski llegó a la convicción de que el principal peligro que acecha al actor en su camino hacia la acción orgánica sobre el escenario es el acercamiento demasiado directo al texto.[...]

Cualquier memorización mecánica del texto lleva a que el actor, según expresión de Konstantin Serguéievich, “se siente sobre el músculo de la lengua”, es decir, convierta su trabajo en clichés, en algo muerto.[...]

Stanislavski afirmaba que si el trabajo comienza con la memorización del texto por parte del actor, en el mejor de los casos sólo conseguirá narrárselo decorosamente al espectador.»

En Kenpo Kárate Americano una vez memorizados los movimientos de una técnica ésta se empieza a practicar. El propio proceso de entrenamiento asienta la memorización de la técnica mediante la repetición, de la misma manera que ocurre con el texto en los ensayos. La técnica se practica con distintos rivales, cuyas características particulares fuerzan al estudiante a darle distintos matices a la técnica.

3. Ver capítulo sobre el estado mecánico del aprendizaje.

Por ejemplo: no es lo mismo bloquear un gancho izquierdo, como en la técnica martillo escudador, cuando lo ejecuta una persona de nuestra misma altura que cuando lo ejecuta un atacante mucho más bajo que el defensor, o mucho más alto.

Esta clase de alteraciones fuerzan distintos matices en la posición, en la colocación del bloqueo, en la trayectoria del golpe subsiguiente... Aunque en apariencia esto pueda dificultar el proceso de memorización e interiorización de la técnica, lo que se consigue es que sólo se fijen los elementos fundamentales, mientras que los elementos variables de cada movimiento y cada técnica son afrontados como algo flexible.

La misma actitud debe tomarse hacia el texto en los ensayos teatrales. El actor debe ser capaz de trabajar los mismos diálogos con actitudes diferentes, y en ocasiones incluso opuestas, tal y como dice Oida.

Los actores que confían demasiado en su primera elección instintiva suelen adolecer de un exceso de confianza. El actor necesita permanecer flexible principalmente para adaptarse a las variaciones que se produzcan tanto en los ensayos como en las representaciones.

A medida que los alumnos de Kenpo avanzan en su instrucción, van aprendiendo técnicas que cada vez contienen secuencias más largas y complejas de golpes. No es raro que un alumno interesado en trabajar una defensa personal realista se acerque a un instructor y le pregunte qué sentido tiene contraatacar al oponente con una secuencia de ocho golpes (como en la técnica cinco espadas) de los cuales el primero es capaz de dejarle inconsciente en el acto.

Como instructor siempre respondo con dos argumentos: el primero es que las técnicas del programa no están hechas

sólo para ser reproducidas tal cual, sino que son instrumentos pedagógicos que enseñan diversos conceptos y ayudan al estudiante a probar diversas combinaciones de movimientos; el segundo argumento se resume en una pregunta, “¿qué ocurre si fallas el primer golpe?”.

De igual manera el actor debe estar preparado para corregir sus decisiones sobre la marcha e ir descubriendo paulatinamente las decisiones más adecuadas para el espectáculo.

2.4.3. LA MEMORIZACIÓN DE LA PARTITURA DE MOVIMIENTOS

Ya se trate de números de baile o de los desplazamientos, gestos e interacciones más básicos de un espectáculo, los actores no sólo tienen que memorizar contenidos textuales, sino también partituras de movimientos que deben reproducir con cierta precisión.

Si bien la memorización de textos para su interpretación debe hacerse en unas condiciones que dificultan la tarea, la memorización de partituras de movimiento para teatro puede resultar mucho más fácil.

Mientras que la memorización de textos resulta particularmente difícil, debido a que en las primeras del aprendizaje no se les debe asociar ninguna emoción, entonación, sensación o gesto particular, la memorización de partituras de movimientos lleva asociada una sensación física que facilita el almacenamiento y recuperación de la información de la partitura: el movimiento del propio cuerpo.

El cerebro es capaz de almacenar la información de los movimientos del cuerpo con gran eficacia, y lo hace en un lenguaje

propio, distinto del lenguaje de las palabras. Cuando un bailarín o un artista marcial ejecutan una rutina de movimientos ya entrenada, no están pensando en el nombre técnico de cada paso. El artista no piensa “Ahora tercera posición, paso a pirouette, ahora cuarta posición...” o “bloqueo medio izquierdo en neutral izquierdo, paso atrás y bloqueo medio derecho en neutral derecho, ahora medio arco y flecha derecho con base de la palma ascendente a la altura de...”.

Para el cerebro el aprendizaje del movimiento tiene su propio lenguaje, con el que almacena la información de las secuencias con mayor eficacia. No se puede aprender y memorizar una secuencia de movimientos eficazmente centrándose en aprender una lista de movimientos. Ésta puede tener una cierta utilidad, sobre todo cuando tenemos que trabajar a solas, sin referencias. Sin embargo la memorización de la partitura debe hacerse con un empleo activo del propio cuerpo.

Es gracias a esto que los practicantes de artes marciales pueden memorizar katas de más de 100 movimientos (la sexta forma larga de Kenpo Kárate Americano contiene nada menos que 178 movimientos distintos).

Hay un error, frecuente entre los estudiantes de arte dramático, que dificulta la adecuada memorización e interiorización de las partituras de movimiento.

En cierta ocasión acudí a la Real Escuela Superior de Arte Dramático para ver una clase de esgrima del profesor Tomás Repila. Observé que los estudiantes se concentraban mucho en la adecuada técnica para las posiciones, pero que descuidaban los movimientos de transición de una posición a otra. Sin embargo observé a una alumna que ejecutaba estas transiciones tal y como las explicaba el profesor. Al preguntarle por ella, me explicó que se trataba de una alumna

que estudiaba artes marciales (concretamente kung fu). También me dijo que el defecto que yo había observado entre los alumnos era algo que ocurría con frecuencia en sus clases. Estudiándoles atentamente comprendí que el problema era que la mayoría de estos alumnos intentaban estudiar los movimientos que les enseñaba el profesor como una sucesión de poses fijas y no como movimientos en sí, lo cual les llevaba a cometer graves errores de ejecución.

Establecer una nomenclatura de posiciones fijas es útil para buscar la correcta técnica, pero estas no deben tomarse como el objetivo final en la ejecución, sino más bien como una referencia. El objetivo final debe ser una ejecución en que el movimiento fluya de unas posiciones a otras hasta que no haya más posiciones fijas que aquellas que deban serlo.

Bruce Lee [1990: 23-25] insistía mucho en la importancia de no estar limitado por las formas. Desde su punto de vista el practicante debía dominar las formas para ponerlas a su servicio, sin estar dominado o restringido por ellas. A esta idea la denominaba la “no forma” [1990: 25].

«La expresión no se desarrolla mediante la práctica de la forma; sin embargo, la forma es una parte de la expresión. La mayor (expresión), no se encuentra en la menor (expresión), pero la menor se encuentra dentro de la mayor. El tener la “no-forma” no significa no tener “forma”. El poseer la “no-forma” se deriva de tener forma. La “no-forma” es la expresión individual más elevada.[...]

Un practicante de Jeet Kune Do hace frente a la realidad y no a la cristalización de la forma. La herramienta es una herramienta de la forma. La herramienta es una herramienta de forma sin forma.»

El actor puede tener definidas una serie de posiciones fijas en su partitura de movimientos que le sirvan de referencia, pero éstas no deben impedirle trabajar su partitura como un continuo.

A la hora de trabajar partituras de movimiento, especialmente cuando no se trata de coreografías de baile o similares, es importante mantener una cierta flexibilidad en la ejecución, para evitar así que cualquier cambio en las condiciones de representación dificulte la recuperación de la partitura de nuestra memoria y enturbie la ejecución.

2.4.4. EJERCICIOS EN TORNO A LA MEMORIA

Algunos ejercicios de kenpo en torno a la memoria:

–Trabajar una forma varias veces, cambiando en cada ejecución la orientación en intervalos de noventa grados. Complicar el ejercicio cambiando la orientación en intervalos de aproximadamente cuarenta y cinco grados.

–Trabajar una forma de kenpo en un espacio reducido, adaptando la amplitud de los movimientos a las posibilidades de desplazamiento.

–Trabajar una forma de kenpo cerca de un compañero que esté trabajando otra forma distinta (o la misma en otra orientación), adaptándose los recorridos para evitar choques.

Algunos ejercicios de interpretación en torno a la memoria:

–“Italianas”: recitar el texto corrido de un personaje (o de una escena, si se trabaja con compañeros) sin intención ni énfasis ninguno.

–Memorizar un texto recitándolo en voz alta. Primero sin intención ninguna, después tal y como el alumno intuye que debería recitarse, después con una intención totalmente opuesta. Probar diferentes posibilidades.

–Dada una partitura de movimientos, ejecutarla con distintas intenciones y velocidades. Practicarla varias veces con gran lentitud, “degustando” el movimiento.

2.5. DOMINIO CORPORAL

El control del cuerpo es parte fundamental del trabajo del actor. El escenario y la cámara exigen del actor un particular dominio de los movimientos. El movimiento natural, realista, que en la vida diaria se acepta como normal, produce rechazo en el espectador cuando se emplea en el escenario o ante la cámara. El ojo del espectador no puede ser cautivado por el uso cotidiano del cuerpo. Las imperfecciones del movimiento normal enturbian su visión de los acontecimientos. De ahí que cuando un movimiento no está adecuadamente adaptado a los requisitos del trabajo interpretativo los profesionales de las artes escénicas suelen referirse a él con el adjetivo “sucio”.

En el acto de representación la acción física no es mero comportamiento, sino comunicación. Y el modo en que el actor realiza cada acción es parte del mensaje.

Si la acción no está definida en relación al contenido que pretende transmitir, el resultado es confuso, equivalente a un balbuceo.

Si el actor camina de un punto a otro del escenario, la forma en que camina es relevante. Si un actor coge un objeto, la forma en que lo coge y la intención que manifiesta al hacerlo son importantes.

Cada gesto y cada movimiento equivalente a una palabra deben ser definidos con claridad. Incluso lo ambiguo y lo confuso debe ser definido en su naturaleza de ambiguo y confuso.

El actor debe controlar su cuerpo con precisión ya que con él elabora los signos de su comunicación. No basta con tener un mensaje interesante que transmitir. El actor debe ser capaz de transmitirlo tal y como quiere.

Meyerhold [2008b: 229-232]: destacó la importancia del control del cuerpo en el trabajo del actor:

«Pero sucede que, en el campo de los procesos productivos [...] es indispensable individualizar los movimientos productivos que permitan utilizar al máximo todo el tiempo de trabajo. Examinando el de un obrero experto, encontramos en sus movimientos: 1) ausencia de desplazamientos superfluos, improductivos; 2) ritmo; 3) determinación del centro justo de gravedad del propio cuerpo; 4) y resistencia. [...]

El constructivismo existe del artista que se convierta también en ingeniero. El arte debe fundarse sobre bases científicas, toda la creación artística debe hacerse conscientemente. El arte del actor consiste en organizar su propio material, es decir, en la capacidad de utilizar de forma correcta los medios expresivos del propio cuerpo.[...]

El actor debe adiestrar el material propio, es decir, el cuerpo, para que éste puede ejecutar instantáneamente las órdenes recibidas desde el exterior (del autor y del director).[...]

Puesto que la creación del actor es creación de formas plásticas en el espacio, debe estudiar la mecánica del propio cuerpo. [...]

El defecto fundamental del actor contemporáneo es la absoluta ignorancia de las leyes de la biomecánica.[...]

La gimnasia, las acrobacias, la danza, la danza rítmica, el boxeo, la esgrima, son materiales útiles; pero sólo son útiles si se introducen, como materias accesorias, en el curso de biomecánica, materia fundamental e indispensable para cualquier actor.»

Su mentor, Stanislavski [2009: 62] incidió también en esta cuestión:

«La gente, en general, no sabe utilizar el aparato físico provisto por la naturaleza. Más aún, no sabe mantenerlo en orden ni desarrollarlo. Músculos flaccidos, posturas deficientes, huesos desviados, respiración incorrecta, son cosas que vemos continuamente y que muestran la falta de entrenamiento y el mal uso del instrumento físico. No sorprende por ello que éste no pueda cumplir satisfactoriamente la tarea que le ha destinado la naturaleza.

Por eso nos encontramos a cada paso con cuerpos mal formados, no corregidos por el ejercicio.»

Ahora bien, ¿cómo ganar ese dominio del cuerpo? En principio se lograría mediante un proceso de entrenamiento, como se hace en las formas de teatro codificadas. Sin embargo esta solución no es válida para el actor occidental, ya que en nuestro teatro no existe una técnica interpretativa definida. No tenemos codificados gestos concretos para expresar odio, vergüenza, afecto¹...

Cada actor trabaja según su propia manera de expresar estas emociones. Es por ello que es tan difícil establecer las pautas para un entrenamiento actoral efectivo.

Es por ello que muchos actores occidentales buscan el dominio de su cuerpo a través de la práctica de otras disciplinas psicofísicas que, a través de conjuntos de movimientos cerrados y técnicamente definidos les ayuden a alcanzar ese dominio del cuerpo tan necesario para su trabajo.

El Sistema Mushin propone el uso de movimientos y técnicas de artes marciales (concretamente de Kenpo Kárate Americano) como medio para alcanzar una total precisión en el uso del cuerpo.

Las artes marciales son una disciplina perfecta para que el actor occidental adquiera el dominio de su cuerpo por diversos motivos:

-Los movimientos de artes marciales constituyen un sistema cerrado:

Eugenio Barba [1990: 18] considera que una de las principales diferencias entre los actores occidentales y los orientales es que los orientales trabajan sobre patrones de interpretación ya establecidos, códigos cerrados en los que el actor se apoya y de los que apenas puede salirse, mientras que los actores occidentales tienen completa libertad para desarrollar sus personajes, si bien esta libertad hace que les sea más complicado decidirse por una opción concreta entre las muchas posibles.

«Naturalmente, el actor que se mueve en el interior de una red

1. Ver apartado sobre el entrenamiento actoral en el capítulo sobre el arte de la interpretación.

de reglas codificadas tiene una mayor libertad que alguien – como el actor occidental– que está prisionero del arbitrio de la falta de reglas. En cambio, el actor oriental paga su mayor libertad con una especialización, que limita sus posibilidades para ir más allá de los territorios que conoce.»

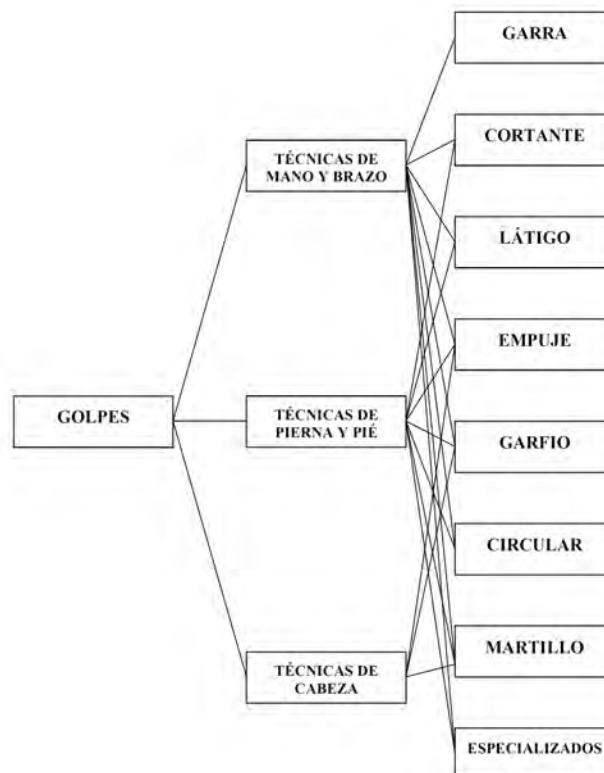
Las artes marciales parten de un conjunto cerrado de posiciones, maniobras, defensas, golpes... que deben ser aprendidos según una técnica específica. Aunque este conjunto es enormemente amplio, y cada movimiento es susceptible

de ser alterado para acomodarse a las circunstancias del combate, se pueden establecer catálogos cerrados, como hace Parker [1983; 1985].

Al complementar su formación sobre un sistema cerrado que no es de actuación, el actor aprende a someterse a una técnica definida sin que eso coarte su libertad expresiva.

Como ocurre con las técnicas teatrales codificadas, cuando se tiene un gran dominio sobre las técnicas de artes marciales es cuando se pueden adaptar a las particularidades del individuo, de manera que los

ESQUEMA ORGANIZATIVO DE LOS GOLPES



Esquema de los tipos de golpes en Kenpo Kárate Americano. Los esquemas de Parker muestran que el catálogo de movimientos del arte marcial es cerrado.

códigos cerrados acaban adaptándose a las particularidades del individuo, es decir, “abriéndose”.

-Los movimientos de artes marciales responden a una necesidad concreta:

La coherencia en el comportamiento es fundamental para el actor, tanto en su comportamiento general como en la cualidad de sus movimientos en particular. Entender el por qué de las particulares mecánicas de movimiento del personaje es una herramienta muy útil para hacerle creíble y único.

Los movimientos de artes marciales están diseñados para cumplir funciones concretas, partiendo de las particularidades de la anatomía humana. Cada técnica está diseñada sin elementos estéticos o superfluos, buscando la máxima eficacia. Esto hace que resulte mucho más fácil de aprender que una técnica basada en principios estéticos, ya que la técnica ayuda incluso al estudiante con menos experiencia a intuir cuando algo es incorrecto o está fuera de lugar.

A través del aprendizaje de la técnica de las artes marciales el actor se acostumbra a no conformarse con movimientos escogidos al azar, sino a desarrollar mecánicas de movimiento que respondan a motivos concretos, dando lugar a mecánicas coherentes entre sí y con el personaje.

-Las artes marciales enseñan a combinar los movimientos de forma coherente:

El código de los movimientos de las artes marciales no se basa únicamente en posiciones sueltas

que se combinan arbitrariamente. Ed Parker [1982: 52, 59, viii] desarrolla el apartado teórico del Kenpo Kárate Americano a partir de sus estudios del arte marcial del Kenpo con el maestro William K. Chow, se dice que los elementos técnicos básicos del todo sistema marcial (posiciones, golpes, bloqueos...) funcionan como letras de un alfabeto, el llamado “alfabeto de movimiento”. Cuando el practicante ejecuta técnicas de defensa personal y formas, está desarrollando “palabras de movimiento” y “frases de movimiento”.

Este mismo principio puede verse claramente en las clases de esgrima que se imparten en la RESAD, donde los alumnos, una vez han aprendido algunas paradas y estocadas básicas y su nomenclatura, ejecutan las combinaciones que les dicta el profesor (del tipo “tercera, figura, quinta, figura, primera, fondo, romper”).

Dice Eugenio Barba [1990: 167] sobre la biomecánica de Meyerhold:

«Analizando con minucia los ejercicios biomecánicos, se descubre que cada uno de ellos no se desarrollaba en línea recta, sino a través de una serie de transiciones de una postura a otra, con un continuo desplazamiento del centro de gravedad, con un cambio de una a otra perspectiva. Es como si el actor corporalizara las leyes del movimiento [...] Esta oscilación llena de contrastes del centro de gravedad da al dibujo de los movimientos una cualidad semejante a la de la danza.»

La existencia de un “alfabeto de movimiento” implica una “gramática de movimiento” subyacente, que limita las posibles combinaciones a aquellas que permiten movimientos eficaces.

A medida que el aprendizaje del estudiante de artes marciales progresa, éste se ve forzado a trabajar combinaciones cada vez más incómodas, y aparentemente improductivas, que le obligan a adaptar su forma de moverse hasta llegar a lo que Bruce Lee [1990: 23] denominaba la “no-forma”: el punto en el aprendizaje en que las piezas del sistema no restringen al practicante, sino que están a su servicio, y éste puede emplearlas a voluntad sin preocuparse del error, ya que ha interiorizado no sólo los movimientos, sino la coherencia de los mismos.

-Las artes marciales no se basan en posiciones fijas, sino en recorridos:

En el caso de los alumnos de esgrima de la RESAD que tendían a ver los movimientos de esgrima como una sucesión de posturas fijas, el al profesor Repila me confirmó que le costaba mucho esfuerzo conseguir que los estudiantes se quitasen esta idea de la cabeza.

Parte de la enseñanza de las artes marciales consiste precisamente en hacer que los alumnos dejen de pensar en los movimientos que trabajan como posiciones estáticas que se van enlazando, y empiecen a verlos como trayectorias que se fusionan entre sí. No hacerlo es

muy perjudicial para el estudiante. Permitirles mantener esa idea sería lo mismo que decirles que *Hamlet* es una obra sobre un noble que, de pie ante una fosa en un cementerio, sostiene la calavera de un hombre a la que mira con danesa melancolía. Un puñetazo, un bloqueo, una estocada de esgrima... son movimientos. Y esto implica que tienen un inicio, un desarrollo y un final, y que todo ello es importante.

Las personas no realizamos nuestros movimientos cotidianos a base de enlazar posiciones fijas, y por lo tanto no hay razón para que los actores sí lo hagan. Es necesario, por lo tanto, que aprendan a trabajar con movimientos extra cotidianos y no sólo con posturas extra cotidianas, ya que las reglas que rigen ambas son diferentes.

-Muchas artes marciales trabajan movimientos extra cotidianos que implican a todo el cuerpo:

Los sistemas como el kung-fu, el kenpo karate, el hapkido... obligan al estudiante a entrenar movimientos extra cotidianos con prácticamente todas las articulaciones del cuerpo. Se trabaja tanto la motricidad fina como la motricidad gruesa.

La motricidad gruesa es la que afecta principalmente a la posición del cuerpo y a su equilibrio, mientras que la motricidad fina está ligada a movimientos más precisos de articulaciones menores (como las de los dedos o las muñecas).

Al igual que ocurre, por ejemplo, en el teatro Kathakali (muy ligado al arte marcial hindú del kalarippayattu) en las artes marciales se pueden encontrar posturas de manos y pies muy variadas, cada una con una utilidad concreta, y que deben ser depuradas técnicamente.

-Las artes marciales constituyen en sí mismas un estudio del movimiento en relación con un objeto externo (el cuerpo del contrario):

Un artista marcial aprende a manipular el cuerpo del contrario empleando distintos ángulos y aproximaciones.

Dependiendo de la zona del cuerpo sobre la que se trabaje y del tipo de golpe, el artista marcial puede elegir entre aplicar un golpe percutante o uno penetrante. Los golpes penetrantes pueden hundirse en el cuerpo intentando alcanzar la mayor profundidad posible o tener distintos ángulos de entrada y salida. Los movimientos pueden ser circulares o lineales (o alternar con rapidez entre uno y otro tipo). El posicionamiento relativo del artista marcial en relación con su adversario también está sujeto a variaciones. En el caso de las luxaciones la cosa puede volverse aún más compleja.

El artista marcial adquiere un gran conocimiento del cuerpo humano (equilibrio, articulaciones, etcétera) especialmente a través del estudio del combate en distancias cortas, en donde no se limita a golpear el cuerpo de su adversario, sino

que lo manipula, forzándole a desplazarse y a adoptar posturas complejas agarrando y presionando principalmente las partes del cuerpo que ofrecen menos resistencia.

El estudiante de artes marciales establece a través del movimiento relaciones muy distintas, prácticamente ilimitadas, con el objeto que es su centro de atención. Para un actor esto sería fácilmente extrapolable al trabajo con objetos y con cuerpos de compañeros sobre el escenario.

2.5.1. COORDINACIÓN

La coordinación motora es la capacidad del cuerpo de sincronizar el movimiento de sus diferentes segmentos para un fin concreto. La dificultad de la coordinación de un movimiento concreto depende de diversos factores: la energía que se requiera para su ejecución, cómo afecte al equilibrio del individuo, y lo diferentes que sean las trayectorias de las diversas partes del cuerpo.

Eugenio Barba [2012: 12] considera que las técnicas extracotidianas requieren un considerable gasto de energía:

«Las técnicas cotidianas del cuerpo se caracterizan en general por el principio del mínimo esfuerzo: conseguir un rendimiento máximo con un mínimo gasto de energía. Por el contrario, las técnicas extracotidianas se basan en un derroche de energía. A veces parece incluso sugerir un principio, especular a lo que caracteriza las técnicas cotidianas del cuerpo: el principio del máximo gasto de energía para un mínimo resultado.»

La práctica de las artes marciales requiere del gasto de enormes cantidades de energía en el movimiento, en comparación con el gasto empleado en el uso cotidiano del cuerpo. Los bloqueos y los golpes son impactos que deben transmitir una gran cantidad de energía cinética al cuerpo del rival para modificar sus movimientos, lesionar su estructura y alterar su equilibrio. Las posiciones y las maniobras deben también ser capaces de generar mucha energía, para poder resistir los ataques del rival.

También el equilibrio es importante en el movimiento extracotidiano [Barba 2012-14]:

«La vida del actor y bailarín se basa en una alteración del equilibrio. [...]

Las posiciones básicas de formas de teatro y danza oriental son una serie de ejemplos de distorsión consciente y controlada del equilibrio. Puede decirse lo mismo sobre posiciones básicas de danza clásica europea y sobre el sistema de mimo de Decroux: abandonar la técnica cotidiana del equilibrio y buscar un “equilibrio de lujo” que dilate las tensiones que rigen el cuerpo.

Para obtener este resultado los actores y bailarines de distintas tradiciones orientales deforman la posición de las piernas y rodillas, el modo de apoyar los pies en el suelo o acortan la distancia entre uno y otro pie, para reducir la base y hacer precario el equilibrio.»

El artista marcial altera su equilibrio para incorporar la inercia del peso corporal a sus golpes, para evitar los ataques del enemigo, o para realizar maniobras que le pillen por sorpresa.

Armonizar el movimiento de las diferentes partes del cuerpo puede llegar a parecer una tarea complicada en determinadas

maniobras. El cerebro humano tiene ciertos límites a la hora de procesar los movimientos del cuerpo. Una sencilla prueba consiste en intentar girar el pie en el aire en una dirección mientras se gira la mano en la dirección opuesta. La gran mayoría de las personas son incapaces de hacerlo, ya que el cerebro procesa los movimientos del cuerpo de forma simétrica.

El cerebro funciona como una potentísima computadora, procesando la información de lo que percibimos y lo que queremos hacer. Si una tarea le resulta demasiado complicada, puede llegar a cambiarla por una versión simplificada de la misma, que en ocasiones puede resultar totalmente diferente de lo que nos proponíamos hacer. ¿Cómo vencer esta tendencia?

En lugar de forzar al cerebro a procesar una tarea que le resulta demasiado complicada, la mejor forma de aprovechar al máximo nuestras capacidades de coordinación es hacer justo lo contrario: simplificar la información de las maniobras. Para ello en Kenpo Kárate se aprende a procesar los movimientos bajo la forma de patrones geométricos.

Estos patrones geométricos convierten los distintos movimientos del arte marcial en sucesivos vectores circulares y lineales que se relacionan entre sí. De esta manera el movimiento queda simplificado en la mente del kenpoísta, facilitando su práctica y acelerando el proceso de interiorización del mismo.

Con el suficiente entrenamiento en artes marciales estos patrones se simplifican en la mente del estudiante, ya que a medida que los elementos más complejos de los movimientos se van interiorizando, se hace innecesario que formen parte del patrón.



Posiciones extracotidianas de Kenpo Kárate Americano (arco y flecha de revés, guardia cruzada y grulla).

Existen varios patrones geométricos que surgen habitualmente en el entrenamiento de artes marciales, y que son de especial utilidad a la hora de simplificar la coordinación del cuerpo:

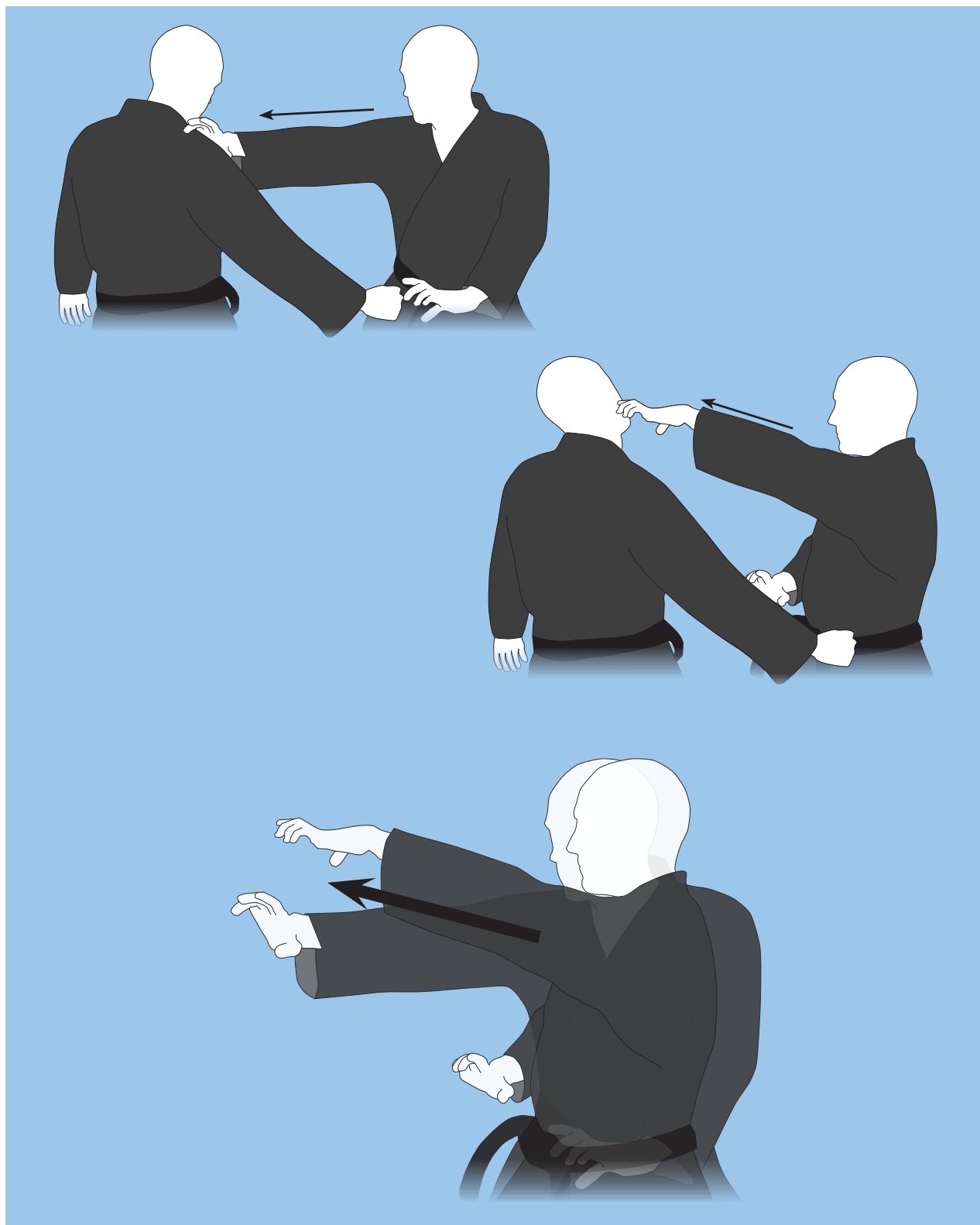
- Movimientos opuestos: los dos brazos (o las dos piernas) hacen movimientos con la misma intensidad en direcciones opuestas. Es un patrón muy habitual, ya que la fuerza de uno de los movimientos compensa al otro la hora de favorecer el equilibrio. La mente procesa ambos movimientos como uno solo.
- Dos movimientos en la misma línea: si dos o más movimientos seguidos tienen una trayectoria similar (aunque no sea exactamente

la misma) la mente los procesa como uno solo.

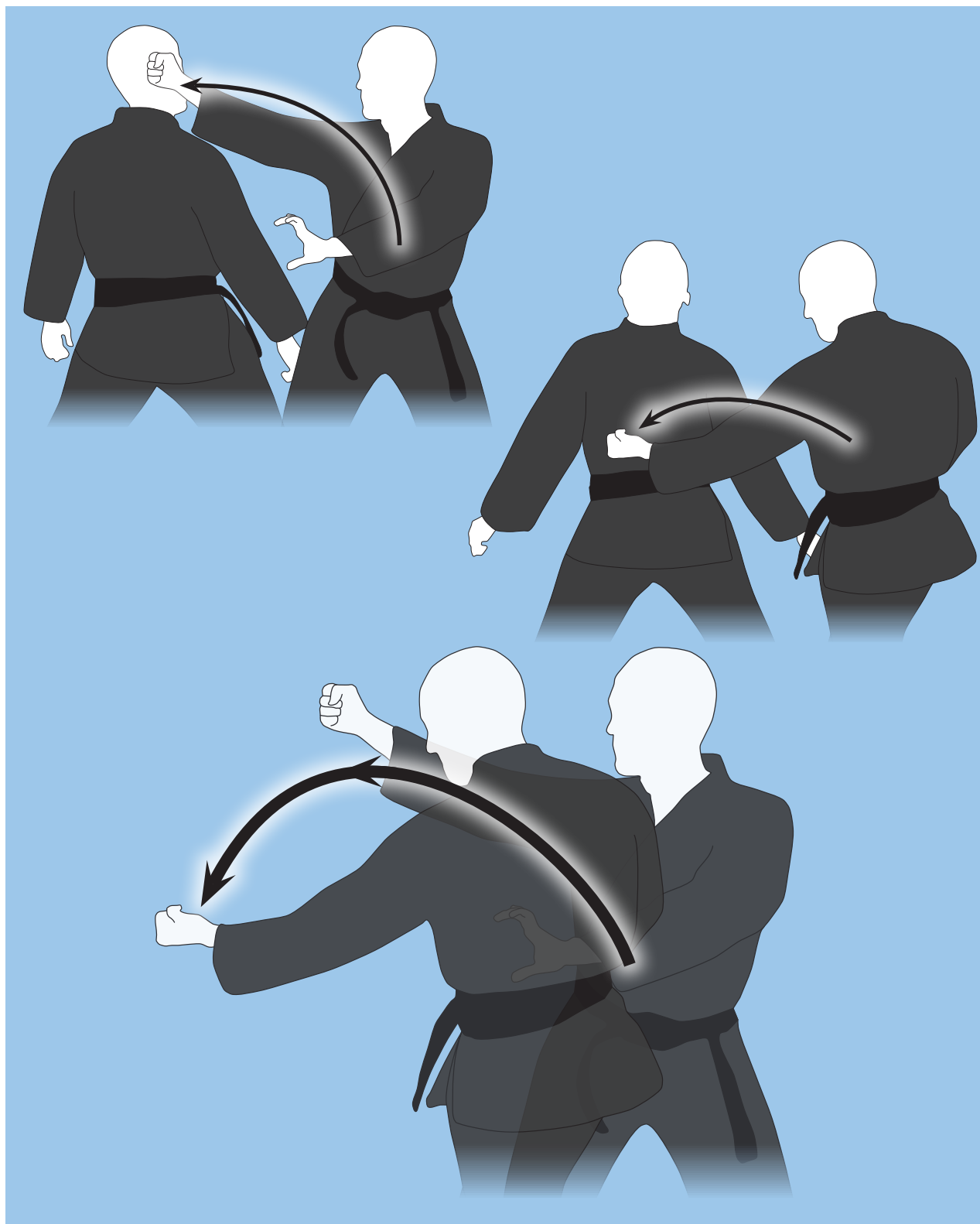
- Movimientos simultáneos en la misma dirección: se interpretan como un único movimiento del área del cuerpo involucrada.
- Movimiento de espejo: un brazo realiza un movimiento mientras la pierna de ese mismo lado hace un movimiento en la dirección opuesta.



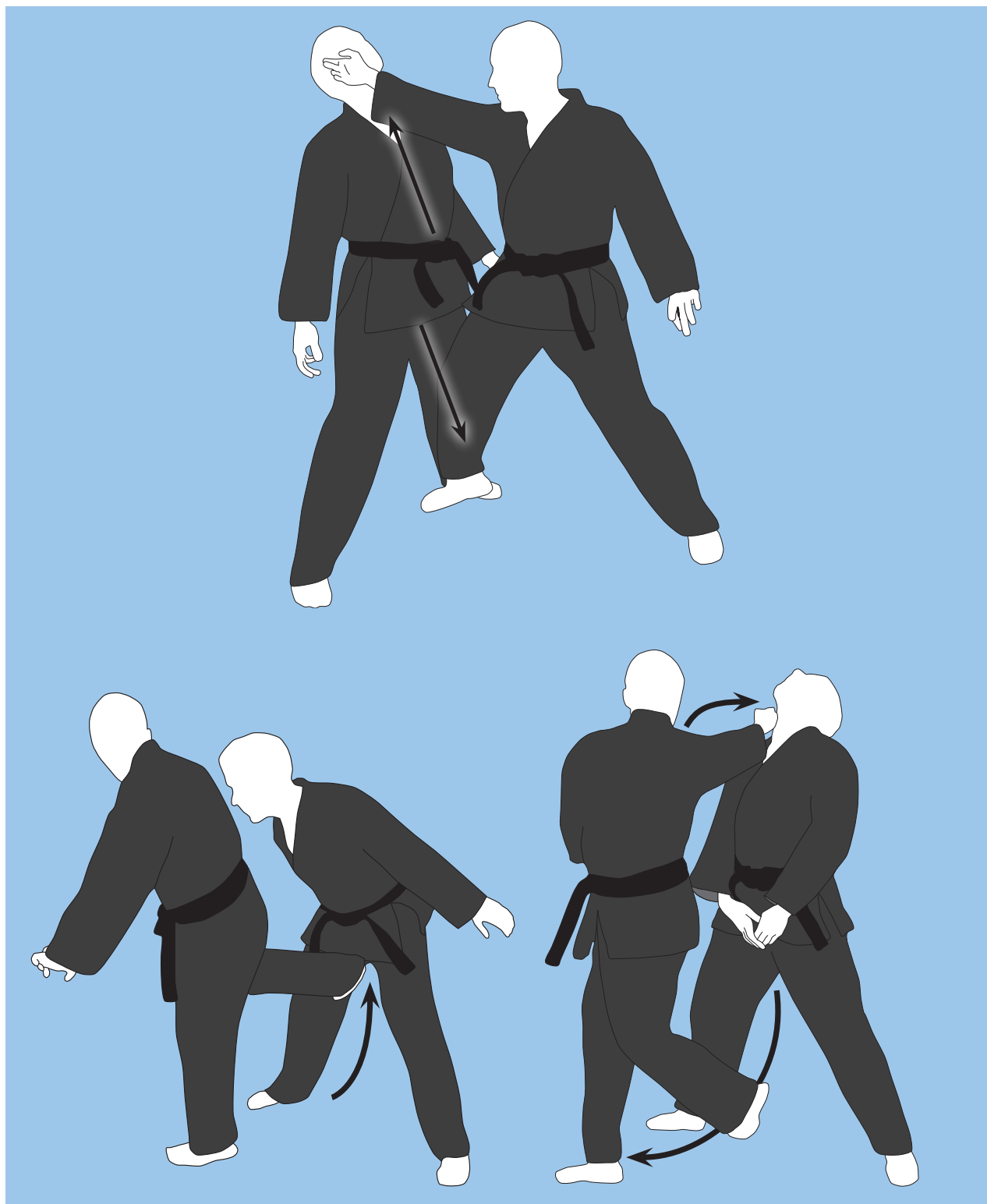
En los movimientos opuestos no es necesario que ambos movimientos sean de la misma naturaleza.



Aunque los dos golpes buscan objetivos diferentes (el lateral del cuello y los ojos), su trayectoria es tan similar que la mente los procesa como un único movimiento.



Otro ejemplo de dos movimientos con trayectoria similar que funcionan como uno solo.



Dos ejemplos de movimiento de espejo: en el primer caso el antebrazo golpea en dirección ascendente al tiempo que el pie golpea en dirección descendente; en el segundo caso el movimiento de la pierna derecha equilibra la fuerza generada por el golpe de nudillos.

2.5.2. POTENCIA

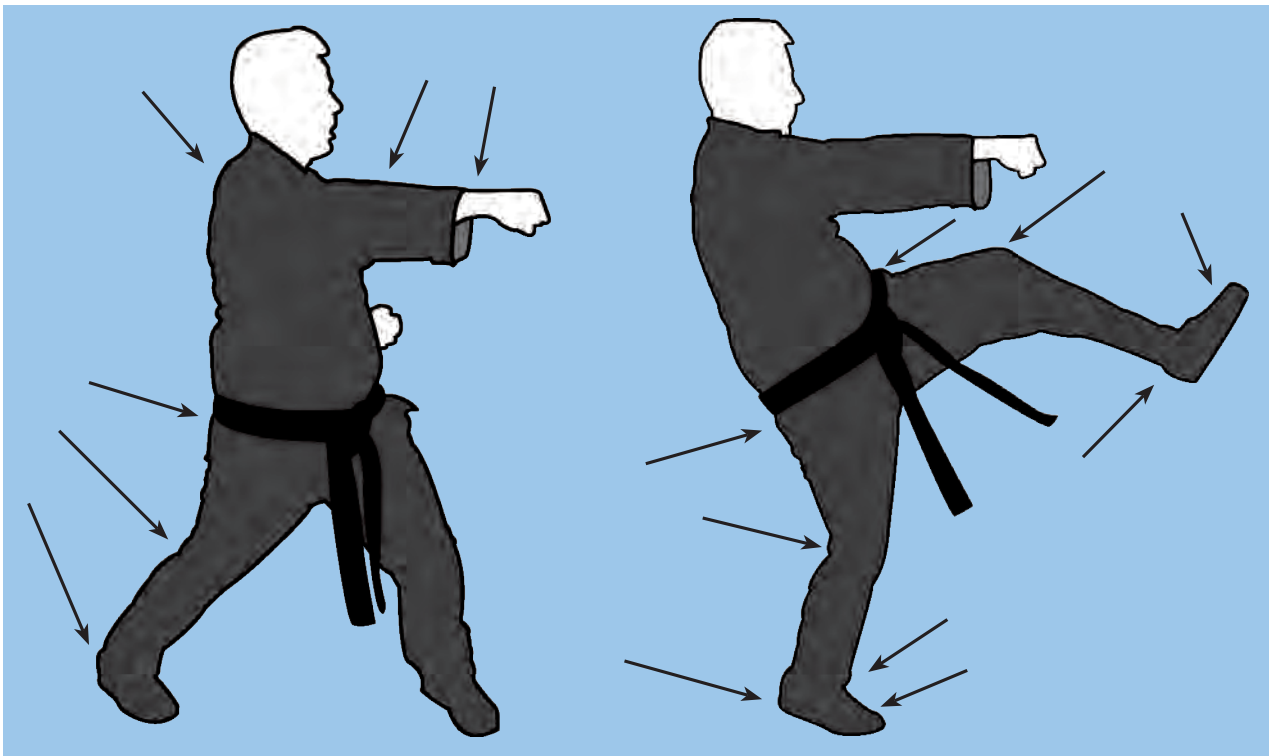
En las artes marciales la capacidad para generar la máxima potencia posible en determinados movimientos (como los golpes y los bloqueos) es de gran importancia. El artista marcial entrena para proteger su integridad en situaciones de agresión, lo que en ocasiones puede requerir anular la capacidad ofensiva del rival provocándole dolor intenso o incluso lesionándole gravemente.

Habitualmente el actor no necesita generar una gran potencia en sus movimientos. Sin embargo puede servirse de los recursos que se emplean en artes marciales para generar potencia con propósitos diferentes a los de los artistas marciales.

Los movimientos y técnicas de artes marciales que hacen especial hincapié en la potencia enseñan al estudiante a coordinar

todo su cuerpo para que la mayor cantidad de músculos posibles intervengan en la acción, dando lugar a una sinergia de potencias musculares.

Es parte fundamental de la interpretación ser capaz de realzar los gestos más sencillos para hacerlos crecer y que el espectador pueda captar y disfrutar lo que de otra manera quedaría oculto por la distancia entre el actor y el público. Una herramienta fundamental para este fin es implicar a todo el cuerpo en la acción. Esto forma parte del principio del cuerpo dilatado de Eugenio Barba [2012: 36-37] El dominio de la potencia en las artes marciales permite trabajar esta implicación de tal manera que el actor puede comprobar claramente su grado de éxito, y extrapolar este tipo de coordinación a otros movimientos que no estén relacionados con la generación de potentes impactos.



Articulaciones que aportan potencia al golpe de puño atrasado y a la patada frontal.

2.5.3. ENERGÍA INTERMITENTE

Este principio enseña a los estudiantes a ejecutar bloqueos y golpes tensando los músculos de brazos o piernas sólo en el instante previo al impacto, y no al inicio del movimiento en sí. De esta manera el cuerpo gana en velocidad y evita esfuerzos innecesarios.

La práctica continua de esta forma de trabajo enseña al estudiante a administrar sus fuerzas y a no derrocharlas innecesariamente.

El actor también debe ser capaz de conservar sus energías adecuadamente. Esto parece contradecir las afirmaciones de Barba [2012: 12] acerca de las posiciones de equilibrio extracotidiano del actor como posiciones de «derroche de energía». Sin embargo hay que tener en cuenta que el gasto descontrolado no es más que mera sobreactuación. Es obvio que para adquirir esa cualidad del atractivo escénico que Barba [2012: 220-238] denomina «preexpresividad» es necesario un gasto de energía mayor del empleado en el movimiento rutinario, pero incluso esto debe ser controlado para no perder la coherencia del personaje y del actor con respecto al espectáculo.

El concepto de energía intermitente ayuda al actor a conservar su energía para emplearla únicamente donde y cuando sea necesaria.

A este respecto conviene recordar las palabras de Yoshi Oida [2010a: 184]:

«Mi maestro nunca me daba consejos de cómo actuar bien, sino que de vez en cuando me decía: “En este punto de la obra has de actuar mal”.

De hecho, no hay que pensar en cómo “actuar bien”. Esto, en realidad, es lo que hacemos. Pero en ocasiones hemos de reconocer el momento concreto en que nos toca actuar de manera corriente.

Si siempre somos “buenos”, el público se esforzará constantemente en atender a nuestras palabras. Al cabo de un rato se cansará y dejará de reaccionar a lo que realmente estamos diciendo.

[...] el actor no debe sobrecargar al público con una actuación constantemente brillante por norma. Es necesario que se produzcan momentos en que “actuamos mal” para despertar de nuevo su capacidad de apreciar y de reaccionar.

Evidentemente cuando digo “actuar mal” no me refiero a ofrecer una actuación horrible, egocéntrica o de muy mala calidad. Sino que simplemente hay algunos momentos que deben ser más corrientes y “malgastados”.

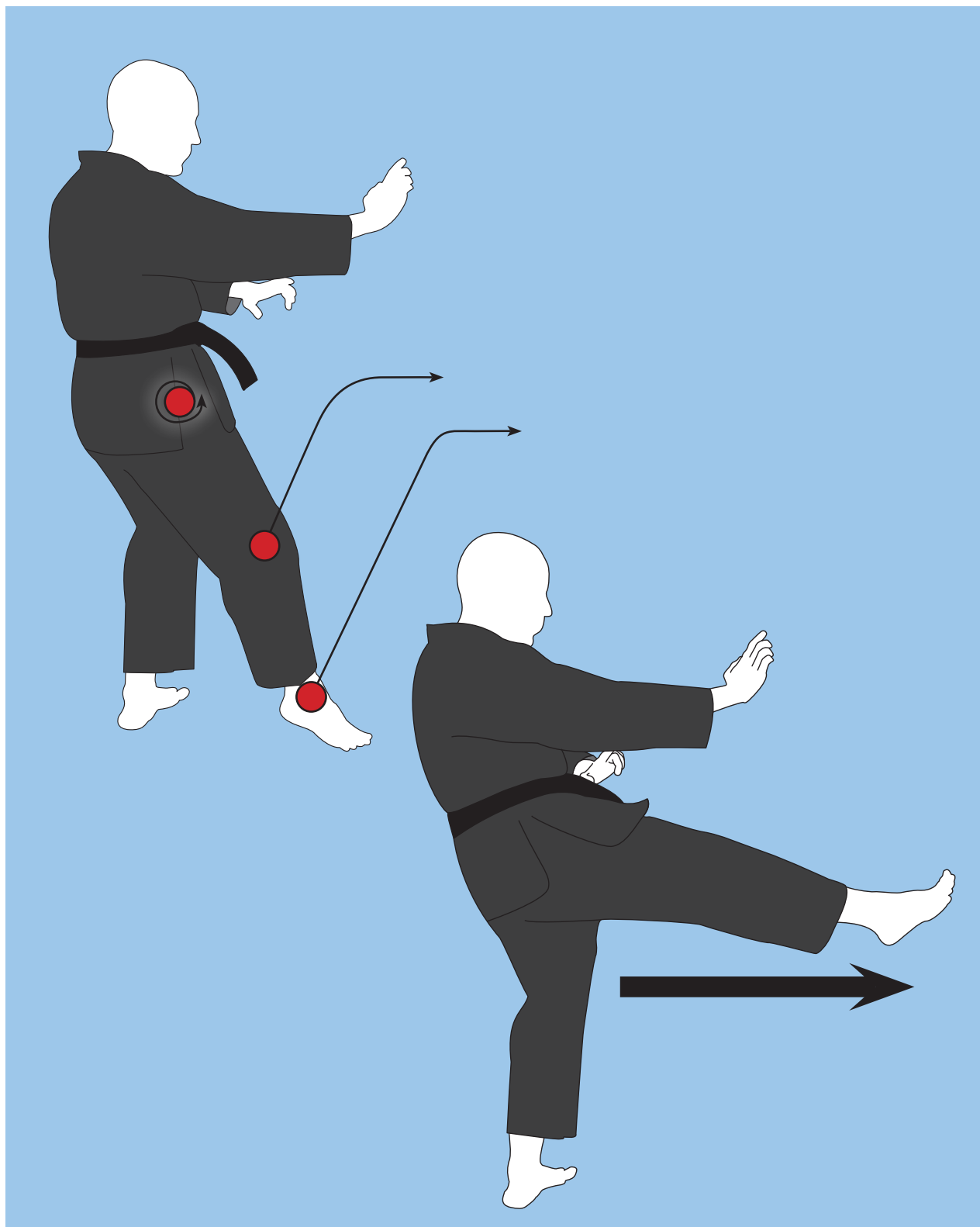


Diagrama de los vectores de movimiento de una patada frontal. Cuando la técnica de las patadas es asimilada, sus vectores dejan de formar parte del patrón geométrico.

2.6. DOMINIO EMOCIONAL

Desde los primeros trabajos escritos de Stanislavski con respecto al trabajo del actor, la visión de los teóricos de la interpretación sobre el papel de las emociones en el trabajo del actor ha sufrido importantes cambios.

Antiguamente muchos consideraban que el trabajo del actor consistía en fingir emociones mientras recitaba un texto. Stanislavski difundió, a través de su obra, la idea de que la relación del actor con las emociones no podía reducirse a un simple fingimiento. La mentira no podía ser la base para llenar de verdad al público durante la representación. Era necesario que hubiera una verdad subyacente en el actor.

Se ha hablado (y se habla) erróneamente del “método Stanislavski” como de algo fijo e inmutable. Sin embargo el gran actor y director ruso experimentó con distintas perspectivas sobre el trabajo del actor y se desdijo en varias ocasiones de sus ideas, admitiendo sus propios errores y buscando nuevas perspectivas, que en ocasiones llegaron a ser radicalmente diferentes de sus anteriores postulados.

Con respecto a las emociones, en la primera fase de sus investigaciones Stanislavski daba mucha importancia a la llamada “memoria afectiva”. Tras largos trabajos de investigación acerca del personaje, y tras entender adecuadamente las emociones que éste siente a lo largo de la obra, el actor debía acudir al recuerdo de situaciones en las que había sentido emociones similares a las del personaje, para emplearlas como materia prima para la expresión de las emociones del personaje.

Bella Merlin [2001: 14] hace un resumen simplificado de este recurso:

«Distilled to its most simplistic, the basic premise underlying affective memory on stage goes like this: (1) I meet a theatrical bear; (2) I recall the moment in my life when I saw a real bear and remember the details of all the sensory stimuli which surrounded that moment; and finally (3), if my memory is sufficiently potent, I'll begin to experience the fear towards the theatrical bear which I originally experienced towards the real bear, and in that state of genuine re-experienced fear, I run.»

‘Destilado hasta lo más simple, la premisa básica tras la memoria afectiva en escena funciona así: (1) me encuentro con un oso teatral, (2) recuerdo un momento de mi vida en que me encontré con un oso de verdad y recuerdo los detalles de los estímulos sensoriales que surgieron en aquel momento; y finalmente (3), si mi memoria es lo bastante potente, empezaré a experimentar hacia el oso teatral el miedo que originalmente experimenté hacia el oso real, en un estado de miedo genuino re-experimentado, corro.’

Determinados profesores y escuelas de interpretación han entendido que la memoria afectiva es un recurso a través del cual el actor se convierte en el personaje, convirtiendo su psique en la suya. El actor debería entonces alegrarse con el personaje, sufrir con el personaje, enamorarse con el personaje...

Esta clase de aproximación al trabajo del actor no sólo es inadecuada e ineficaz, sino que también puede resultar peligrosa.

Ni siquiera Lee Strasberg, que como docente hacía más hincapié que el propio Stanislavski en la memoria afectiva y perseguía la “verdad emocional”, aprobaba esta forma de trabajo, tal y como recuerda Zarrilli [2009: 16].

«Strasberg warned actors that emotion “always should be only remembered emotion. An emotion that happens right now spontaneously is out of control — you don’t know what’s going to happen from it...”».

‘Strasberg les advertía a los actores de que la emoción “siempre debería ser tan solo emoción recordada. Una emoción que sucede ahora mismo de manera espontánea está fuera de control — no sabes que va a surgir de ella...”’.

Stanislavski fue restando importancia a la memoria afectiva hasta considerarla un último recurso. Este cambio en la forma de trabajo de Stanislavski tuvo fuertes repercusiones en Estados Unidos, después de que Stella Adler, miembro del Group Theatre, pasase varias semanas trabajando con Stanislavski, tal y como explica Jorge Saura [1998: 127]:

«Tras varios años de trabajo, Stella Adler tuvo la ocasión de conocer por boca del propio Stanislavski la evolución que el sistema por él elaborado había sufrido en Rusia, y el rechazo de éste hacia una vía puramente psicológica, con lo cual se puso en cuestión la práctica de Lee Strasberg y éste acabó siendo expulsado del Group Theatre y fundando a continuación el

Actors’ Studio, donde dio forma a lo que se acabó denominando “el método”, objeto tanto de furiosos ataques como de apasionadas alabanzas.»

El trabajo de Stanislavski derivó hacia el denominado “método de las acciones físicas” el cual buscaba inducir la emoción en el actor a través de una vía indirecta.

Tal y como explica Bella Merlin [2001: 14] el llamado “método de las acciones físicas” supone un cambio en la relación del actor con sus emociones. Esta forma de trabajo se basa en el descubrimiento de acciones cargadas de significado dramático que ayudan al actor a sentir las emociones directamente.

En lugar de reaccionar al estímulo acudiendo al recuerdo y a la emoción para darle la adecuada calidad a la acción, es la acción la que precede a la emoción.

El proceso tendría este desarrollo, siguiendo el ejemplo simplificado de Bella Merlin:

1. El actor ve el oso “teatral” (puede tratarse de un muñeco de atrezzo o del “partenaire” disfrazado).
2. El actor realiza una acción propia de una persona que tiene miedo (esconderse, huir...).
3. La acción lleva al actor a sentir miedo, y eso le da una cualidad particular a su acción.

Este proceso resulta más útil y más sano para el actor que el de la memoria afectiva, ya que libra al actor de la necesidad de estar empleando su propia intimidad emocional para representar su papel. El uso de la experiencia personal del actor podía resultar un esfuerzo demasiado perturbador, e incluso traumático. De esta manera el actor toma sus emociones del momento presente, mientras que con la memoria afectiva el

actor debía emplear mucha de su potencia psíquica en recuperar elementos del pasado para relacionarlos con el mismo, lo que supone una mayor desconexión de lo que ocurre en el escenario.

A este respecto escribe Yoshi Oida [2010a: 119-120]:

«Es muy difícil repetir la misma emoción una y otra vez. Uno corre un alto riesgo cuando depende de sus emociones como base de construcción de una escena si se trabaja a largo plazo. Por otro lado, podemos repetir cada día los detalles físicos con la misma exactitud que lo hicimos otras veces. Trabajar partiendo desde la forma del cuerpo es muy útil para los actores.»

Existen otras aproximaciones en lo que se refiere al papel que la emoción representa en el trabajo del actor. Entre otras destaca la postura de Sanford Meisner. A diferencia de otros teóricos de la interpretación Meisner no tenía como punto de partida las emociones, la memoria o el texto. Meisner [1987: 16] consideraba que «The foundation of acting is the reality of doing.» ‘La base de la interpretación es la realidad del hacer’ y que por lo tanto lo fundamental en el actor es la espontaneidad. Toda acción del actor es en esencia una reacción espontánea. El método de trabajo de Meisner [1987: 120] está diseñado fundamentalmente para que el actor reaccione de forma instintiva a lo que hacen los demás actores y a lo que determina el texto. En este modelo de trabajo la emoción actúa “tiñendo” la emoción.

«One of the things about emotion is that it has a way of coloring your behavior and that you can’t hide it. You simply can’t hide it.[...]»

There’s another thing about emotion. You can’t hide it. You can mask it, but you can’t hide it.[...]

You cannot hide emotion, but you don’t need three tons of it in order to color your behavior properly. It’s just that you must not be empty.»

‘Un aspecto de la emoción es que tiene una cierta manera de colorear el comportamiento, y que no se puede ocultar. Simplemente no se puede ocultar. [...]

Hay otra cuestión acerca de la emoción. No puedes ocultarla. Puedes enmascararla, pero no puedes ocultarla.[...]

No puedes ocultar la emoción, pero no necesitas tres toneladas de emoción para colorear tu comportamiento adecuadamente. Simplemente hay que evitar que esté vacío.’

Yoshi Oida [2010a: 113] adopta una postura ecléctica en lo referente a la relación entre las acciones y las emociones del actor.

«En tanto que actores, solemos empezar nuestro trabajo desde la mente o las emociones y después asumimos que esta vida interior viajará hacia el exterior y aparecerá a través de nuestro cuerpo. Pero el método opuesto también funciona: empezar desde el exterior y después moverse hacia el interior.»

El trabajo del artista marcial no precisa de la adopción de determinadas emociones. Hay sin embargo un trabajo emocional que se basa en evitar las emociones que resultan improductivas para el entrenamiento marcial.

La formación y entrenamiento del artista marcial se basan en la selección y ejecución

de las acciones más adecuadas para cada situación. El miedo, el enfado o la indecisión se evitan, ya que pueden evitar que el artista marcial utilice sus herramientas.

A nivel emocional el artista marcial necesita un estado de calma que le permita seleccionar el curso de acción más adecuado, unido a un afán de actuar, un ansia de resolver la situación que evite la inacción. Este último es un estado emocional que no está ligado al miedo ni a la ira y que, aunque deriva en un comportamiento de gran dinamismo, permite mantener la calma y el control de uno mismo.

Al igual que en el “método de las acciones físicas”, estas emociones no son la causa sino el resultado de la acción. Las maniobras del artista marcial imponen sobre él el estado emocional más adecuado para afrontar una situación de combate. El trabajo de formas y sets, en el que no hay un rival que provoque temor o rabia, ayuda a conseguir este estado emocional en el que lo dinámico se combina con el autocontrol. Con el tiempo este mismo estado se traslada al entrenamiento con compañeros y a la defensa personal en sí.

2.6.1. EL CONFLICTO ENTRE LA EMOCIÓN DEL ACTOR Y EL PERSONAJE

Docentes como Bella Merlin [2001: 144] hablan de la importancia de no rechazar lo que ocurre en escena y de aprovechar incluso aquellos estímulos que aparentemente chocan con lo que estamos haciendo.

Pero, ¿qué ocurre cuando la vida personal del actor y sus propias emociones obstaculizan su trabajo? ¿Qué ocurre cuando un actor que interpreta a un personaje contento ha sufrido una desgracia y se siente profundamente triste antes de salir a escena? ¿O cuando

los actores que deben hacer de enamorados sienten una profunda enemistad entre ellos? ¿Qué hay de los intérpretes que aman su profesión pero sufren de un tremendo pánico escénico?

No todo lo que ocurre en la vida del actor está en armonía con su trabajo, y en ocasiones debe compaginar su papel con vivencias que chocan con él. Si el actor se limita a intentar aceptar todo lo que le ocurre puede acabar encontrándose en una situación en la que se vea abrumado por estímulos contradictorios.

¿Cómo resolver este problema?

Una de las cualidades más destacadas en los artistas marciales es el dominio que manifiestan de sus emociones, y cómo son capaces de sobreponerse a las mismas a la hora de tomar decisiones.

Por ejemplo: en caso necesario un artista marcial puede resistir el miedo natural que tiene toda persona a ser herida y enfrentarse a un agresor o, por el contrario, resistir la tentación de emplear sus habilidades ante la provocación de una persona hacia la que siente una tremenda animadversión.

Yo personalmente he vivido ambas situaciones, y he podido comprobar como el entrenamiento en artes marciales ayuda al artista marcial a mantener el control emocional en situaciones de gran estrés.

¿Cómo se logra esta clase de dominio de las propias emociones?

Los artistas marciales aprenden durante su entrenamiento a controlar las emociones partiendo de las más intensas e incontrolables: el miedo y la ira.

2.6.1.1. *Controlando el miedo*

Prácticamente todo el mundo tiene miedo al dolor y a la muerte. Es un mecanismo proporcionado por la evolución para aumentar nuestras probabilidades de supervivencia. El miedo nos ayuda a evitar riesgos innecesarios provocando una sensación tan desagradable que nos hace rehuir el objeto causante del mismo. En cierto modo el miedo es un mecanismo de protección. Es por ello que es la emoción más intensa: necesitamos que se sobreponga a cualquier otro impulso por nuestra propia seguridad.

Declan Donnellan habla mucho en su obra teórica del miedo del actor. El miedo deforma la percepción que tiene el actor de todo lo que rodea a los ensayos y a la representación.

Le desconecta de su compañero [2005: 37], haciendo que sólo vea en él dificultades para su propia interpretación.

El miedo lleva al actor a querer controlar todos los aspectos de la representación [2005: 212]. Sin embargo esto es contraproducente, ya que el intérprete debe estar preparado para adaptarse a cambios imprevistos que son propios del teatro (la interpretación de los compañeros, la reacción del público...). El hecho de que haya aspectos de la representación que el actor no pueda prever hace al actor «prisionero de su libertad» como dice Barba [2012:10].

Será la pretensión del actor controlarlo todo de antemano la que, según Donnellan [2005: 148] le hará prisionero, ya que restringirá su capacidad de adaptación y su espontaneidad.

«The studied performance that, with the best possible intentions, appears artificial, results from the boring old fear that the outside world will not be there when

we need it. And so the actor declares his independence of what he may or may not see in the heat of the moment, and seals himself off. He wants to leave nothing to chance – he will prepare everything so that he won't be caught out of control. He will defend himself from the unpredictable. Quickly, however, his fortress becomes his prison.»

‘La interpretación estudiada que, con las mejores intenciones posibles, parece artificial, es el resultado del viejo y aburrido miedo a que el mundo exterior no esté ahí cuando lo necesitemos. Y por ello el actor se declara independiente de lo que pueda o no ver en el calor del momento, y se cierra. No quiere dejar nada al azar – lo preparará todo para que no le pillen fuera de control. Se defenderá de lo impredecible. Pronto, de todas formas, su fortaleza se convierte en su prisión.’

Donnellan [2005: 32] compara al miedo con el Diablo, y habla de él como de una fuerza ilusoria, que nos tortura con apariencias y engaños.

«The Devil derives his power by flickering at the sides of our vision. He splits in two and winks at us from right and left, neither fully in our vision, nor fully out of it. [...] Only behind us he is fully out of sight and then we can go forward. He will however, try and try again to invade the periphery of our vision. We panic that he wants to leap in front of us, but that is his great bluff. If the Devil jumped in front and faced us, he would vanish. [...] we can never get rid of Fear. But we can keep booting him behind us.»

‘El Diablo obtiene su poder apareciendo de forma intermitente en los límites de nuestra

visión. Se divide en dos y nos guiña desde derecha e izquierda, nunca fuera del todo de nuestra visión, ni completamente dentro de ella. [...]

Sólo detrás nuestra queda totalmente fuera de vista y entonces podemos seguir adelante. De todas maneras intentará una y otra vez invadir la periferia de nuestra visión. Nos aterra que quiera saltar enfrente nuestra, pero ese es su gran engaño. Si el Diablo saltase frente a nosotros y nos mirase cara a cara, desaparecería. [...] No podemos librarnos del Miedo. Pero podemos mantenerle detrás nuestro.’

Donnellan no deja claro cómo hay que hacer para mantener el miedo “detrás nuestro”.

La idea de que el Miedo (encarnado en la figura del Diablo) desaparece si se lo mira cara a cara, es aplicada por Joe Hyams al dolor [1979: 103]:

«One day while working out I pulled a muscle in my back, and the pain was so great I collapsed on the floor as though I had been shot. I found myself crying from the pain. I began to analyze the pain itself, to savor it, to attempt to assign it a taste, a smell, and to visualize it in color. Although the pain still existed, it quickly seemed less intense because my brain was investigating it.»

‘Un día, mientras estaba entrenando, sufrí un tirón en un músculo de la espalda, y el dolor fue tan grande que me derrumbé sobre el suelo como si me hubieran disparado. Me encontré llorando de dolor. Empecé a analizar el dolor en sí mismo, a paladearlo, intenté asignarle un sabor, un olor, y a imaginármelo como un color. Aunque el dolor aún existía, enseguida

pareció menos intenso, gracias a que mi cerebro estaba investigándolo.’

Yoshi Oida [2010a: 163] propone una aproximación similar al miedo:

«El miedo no es necesariamente un elemento negativo. Hemos de combatirlo y seguir adelante con él [...]. El miedo puede darnos una energía increíblemente poderosa. No la rechazamos, aprendamos a usarla. Tratemos de convertirla en su forma positiva: excitación teatral.»

Parker [1986: 3-4] habla de la importancia de la confianza para combatir el miedo.

«...rejecting all forms of mental restlessness develops mental stability. Mental stability allows you to see a goal to its completion and helps you to derive pleasure in overcoming problems. As mental attitudes improve, so does confidence. Confidence in turn helps to clear the mind of fear as well as delusions about an opponent. It leaves you free to concentrate on the problems at hand. Being able to concentrate on weighing combative situations affords you the opportunity to act upon them. Lacking this ability to concentrate may cause you to panic and forget all of the self-protective knowledge you have learned.

‘...el rechazo de todas las formas de inquietud mental desarrolla la estabilidad mental. La estabilidad mental te permite seguir una meta hasta su consecución y te ayuda a obtener placer de la superación de los problemas. A medida que mejora la actitud mental, también lo hace la confianza. La confianza a cambio te ayuda a despejar la mente de miedo y de las creencias erróneas que tengas sobre tu

oponente. Te deja libre para concentrarte en los problemas que tienes delante. Ser capaz de concentrarte en valorar las situaciones de combate te da la oportunidad de actuar respecto a ellas. La carencia de esta habilidad para concentrarte podría hacerte entrar en pánico y olvidarte de todo el conocimiento de autodefensa que has aprendido.’

En el entrenamiento en artes marciales el estudiante se acostumbra al miedo de manera gradual, mediante una aproximación paulatina y controlada.

El entrenamiento en artes marciales se compone principalmente de trabajo técnico y de simulaciones de confrontaciones reales. En Kenpo Kárate estas simulaciones se hacen mediante el entrenamiento de técnicas de defensa personal, pelo-rodilla, técnicas de estilo libre y combate deportivo. Estos ejercicios acercan al estudiante a la realidad del combate cuerpo a cuerpo todo lo razonablemente posible dentro de un entorno seguro y controlado.

En los primeros estadios del aprendizaje esta simulación se realiza a baja intensidad y velocidad, de manera que los ejercicios parecen juegos o coreografías. Según avanza el entrenamiento el nivel de exigencia es cada vez mayor. La velocidad de los movimientos aumenta, reduciendo el tiempo de reacción disponible. También aumenta la intensidad de los ejercicios. Los compañeros ejecutan sus ataques con mayor fuerza, lo que implica un mayor castigo si se falla el movimiento (siempre dentro de los márgenes de seguridad apropiados). Del alumno se espera también que aumente la intensidad de sus movimientos, manteniendo el nivel de control apropiado.

De esta manera se interioriza la idea de

que el combate cuerpo a cuerpo no es una situación de peligro en la que entrar en pánico, sino un reto cuya superación sólo se obtiene a través de la correcta aplicación de lo aprendido en clase.

El miedo está ligado a las situaciones en que el individuo no tiene una respuesta para una amenaza. En el momento en que el estudiante empieza a descubrir como responder a las distintas posibilidades que puede haber en el combate cuerpo a cuerpo, el miedo pierde su razón de ser, y deja paso a la aplicación de las mecánicas aprendidas.

Al aprender a dominar el miedo a través del entrenamiento en artes marciales, el estudiante interioriza una mecánica fundamental: frente la amenaza no se reacciona con la preocupación, sino con la resolución. Frente a la reacción emocional se aplica una actitud proactiva.

Lo importante no son las consecuencias en el caso de un mal desenlace, sino descubrir los pasos adecuados para conseguir los objetivos deseados.

Donnellan [2005: 33] relaciona este problema con la idea de vivir pendiente del futuro en lugar de estar atento al presente.

«Fear does not exist in the ‘now’. So he has to invent a pretend time to inhabit and rule. He takes the only real time, the present, and splits it into two fake time zones. One half he calls the past, and the other half he calls the future. And those are the only to places he can live. Fear governs the future as Anxiety, and the past as Guilt. [...] In fact, although its effects are felt in the present, block can only start in the past and the future. [...] Fear cannot breathe while the actor remains present.»

‘El Miedo no puede existir en el “ahora”. Así que tiene que inventarse un tiempo ficticio para habitarlo y dominarlo. Toma el único tiempo real, el presente, y lo divide en dos zonas de tiempo falsas. A una mitad la llama el pasado, y a la otra mitad la llama el futuro. Y esos son los únicos lugares que puede habitar. El miedo gobierna el futuro como Ansiedad, y el pasado como Culpabilidad.

[...] De hecho, aunque sus efectos se sientan en el presente, el bloqueo sólo puede iniciarse en el pasado o el futuro.

[...] El Miedo no puede respirar mientras el actor permanezca en el presente.’

Es decir, que frente al pensamiento de culpa proveniente del pasado (“¿podría haber hecho algo para prepararme mejor?”) o el pensamiento de ansiedad (“¿seré capaz de conseguir mis objetivos?”, “¿qué ocurrirá si fracaso en mis empeños?”) se opone la atención al presente (“¿qué debo hacer ahora?”). Y si el individuo ha sabido librarse de la “Culpa” y la “Ansiedad”, y está convenientemente atento a su entorno, sólo le queda reaccionar a él, y para ello sólo tiene que aplicar las herramientas adquiridas en su formación y entrenamiento. En el caso del actor este entrenamiento no se refiere sólo al llamado “entrenamiento actoral”, sino también a los ensayos de la obra que esté representando.

El miedo a un problema se vence centrándose en la solución al mismo. Al focalizar su pensamiento en el reto en sí y no en la culpabilidad por los acontecimientos pasados o la ansiedad por los posibles acontecimientos futuros, es más fácil adoptar una actitud constructiva, no condicionada por emociones negativas, que facilite el hallazgo de una solución satisfactoria a la situación planteada.

2.6.1.2. *Controlando la ira*

Aunque el miedo es la emoción negativa a la que más frecuentemente se enfrentan los actores en el ejercicio de su profesión, la ira también puede provocar problemas en su entorno de trabajo. En la preparación de espectáculos teatrales, televisivos o cinematográficos ocurre con frecuencia que surgen conflictos dentro del elenco, o del elenco con terceras personas. En estos casos es importante que los intérpretes sepan gestionar adecuadamente su ira.

En su trabajo sobre la ira F. Domingo [2010b: 324] señala que:

«La ira, como el resto de las emociones, contribuye positivamente a la adaptación del individuo a su entorno. En este sentido, nos permite desarrollar de forma rápida conductas de defensa o ataque ante situaciones desagradables o generadoras de frustración.»

Es decir que la ira nos ayuda a eliminar situaciones que nos afectan negativamente. Hay que tener en cuenta que en determinadas circunstancias la ira puede ser extremadamente positiva. Nos permite, dice F. Domingo:

«...acometer con éxito empresas que, sin su concurso, no osaríamos emprender o abandonaríamos al primer contratiempo.»

En estado de ira el cobarde se vuelve valiente y el indeciso se vuelve decidido.

En cierta ocasión presencié como un actor con cierta tendencia a la indecisión hacía valer sus derechos llevado por la ira en un grado no extremo, es decir, de manera productiva.

Este actor era miembro de un grupo de teatro de su universidad, actividad que compaginaba con sus estudios. Un día, durante un ensayo, la directora del grupo dijo que era necesario aumentar enormemente el número de sesiones de trabajo a la semana. Este actor se opuso a este cambio en la dinámica de trabajo del grupo, alegando que no podía restar tanto tiempo a sus horas de estudio. La directora del grupo le acusó de faltar a su palabra cuando se había unido al grupo. Cuando él quiso defender su postura alegando que su formación académica era para él más importante que la función teatral, ella se negó a escucharle, dando por terminada la conversación.

El actor, iracundo por la actitud de la directora (como me confesó posteriormente), dijo “Entonces me voy”, y cogiendo sus cosas se dirigió hacia la puerta de la sala de ensayos, decidido a abandonar el grupo sin ninguna vacilación. El resto del elenco intervino para forzar al actor y a la directora a un diálogo pacífico que permitiera resolver la situación de una forma positiva.

En este caso el actor aprovechó la energía emocional proporcionada por la ira para resolver su frustración de una manera no destructiva. Al ver que se le negaba una solución pacífica y satisfactoria al conflicto que se le presentaba, en lugar de dirigir su hostilidad contra la persona responsable de esa frustración (la directora) optó por tomar una salida que en circunstancias normales habría sido incapaz de adoptar por su carácter, la de abandonar el proyecto.

Pese a lo que nos cuenta este ejemplo, un sentimiento muy intenso de ira puede tener consecuencias terribles no sólo para el objeto causante de la emoción, sino también para la persona iracunda. Una ira extrema lleva a un comportamiento irreflexivo y destructivo. La ira surge como mecanismo para que el

individuo se deshaga de un obstáculo que le impide alcanzar su meta. A medida que aumenta la frustración pueden ocurrir dos cosas: que el individuo renuncie a su meta o que sus esfuerzos aumenten en la misma medida. Cuando esto ocurre el individuo puede concentrarse tanto en la consecución de sus metas que descuide las consecuencias de sus acciones, llegando incluso a realizar acciones sin objetivo concreto que le perjudican, sólo por querer expresar su malestar.

Esto le ocurrió a una estudiante de artes marciales a la que yo conocí, conocida por su escasa paciencia y baja tolerancia a la frustración. Su instructor no sólo no la había ayudado a controlar sus brotes de mal genio, sino que además alababa constantemente su trabajo, colocándola en una posición privilegiada frente a otros estudiantes, lo que hacía más difícil que afrontase la tarea de corregir sus defectos de comportamiento. Fue invitada a participar en un campeonato internacional, pero para ello tenía que someterse, junto al resto de participantes, a una serie de entrenamientos específicos, y a la aprobación del seleccionador, el maestro de su instructor. Al finalizar el primero de estos entrenamientos el seleccionador le indicó que a menos que su trabajo mejorase, no iba a poder participar en el torneo. La estudiante, llevada por la frustración, cogió sus guantillas de combate y, delante de todos los compañeros, las arrojó al suelo delante del seleccionador. Esta insubordinación le costó la participación en el torneo, y estuvo a punto de provocar su expulsión de la escuela.

Como quedó dicho en el capítulo 1.2.1. el entrenamiento en Kenpo enseña a utilizar las herramientas de combate sólo en caso de necesidad, una necesidad que sólo puede

imponer el rival. Todas las técnicas parten de la premisa de un ataque previo por parte del enemigo. El kenpoísta está entrenado para no empezar una pelea, sólo para terminarla. A través del entrenamiento en el Sistema Mushin esta filosofía puede extenderse al espacio de trabajo del actor, de manera que las situaciones en que surge la ira (conflictos entre intérpretes, con el director, etcétera) se resuelvan de la manera más constructiva posible.

2.6.2. DOMINANDO LAS DEMÁS EMOCIONES

Una vez explicado cómo las artes marciales pueden ayudar al actor a superar los miedos que puedan afectarle en su profesión, ¿qué ocurre con el resto de emociones?

De las emociones negativas a las que tiene que sobreponerse un actor en el desempeño de su trabajo, el miedo es la más frecuente y la más intensa. El afán visceral de autoprotección puede sobreponerse a la tristeza o a la angustia. Por lo tanto dominar el miedo y la ira supone dominar las emociones negativas más intensa de cuantas

puede sentir el actor. Al estar anímicamente preparado para sobreponerse al miedo se está preparado también para lidiar con emociones más fáciles de manejar.

Además, a la hora de tratar con la tristeza, la incomodidad, el aburrimiento, el enfado, la soledad, la frustración, la preocupación... se puede aplicar la misma mecánica que se aplica para tratar con el miedo. Es decir, centrar la atención en la resolución de los problemas inmediatos, y desvincularse así de pensamientos improductivos.

Yoshi Oida [2010a: 126] relaciona además el entrenamiento corporal con el enriquecimiento de la vida emocional:

«Trabajar con el cuerpo no es algo que los actores deban hacer simplemente por su salud o para mejorar su actuación. Si adquirimos la costumbre de explorar regularmente nuestro cuerpo de manera que se vuelva más libre y reactivo, nuestros procesos mentales se vuelven igualmente flexibles. Además, nuestra vida emocional se enriquecerá.»



2.7. DOMINIO DEL ESPACIO

Las primeras herramientas que tiene todo actor son el cuerpo y la voz. Basta con una de las dos para realizar una interpretación. Así ocurre por ejemplo en la mímica y en el doblaje.

Siempre que en la interpretación interviene el cuerpo del actor, es porque puede moverse. Esto implica la presencia de un espacio en el que el cuerpo puede cambiar de posición e incluso desplazarse. El espacio es un elemento de gran importancia en el trabajo del actor, independientemente del medio en que se halle (teatro, cine...). El espacio es capaz de transmitir por sí mismo ideas e imágenes de acuerdo con su concepción y con la disposición de los elementos móviles e inmóviles que en él se encuentren. Llevar una misma acción a un punto u otro del escenario puede cambiar radicalmente la percepción que el público tenga de la misma, y es por ello que el actor debe dominar su relación con el espacio, pudiendo así elegir cómo utilizar esta poderosa herramienta, en ocasiones demasiado obviada.

El uso adecuado del espacio crea composiciones visuales cargadas de significado. En el cine estas composiciones se circunscriben a la visión bidimensional (es decir, sin percepción de la profundidad) del rectángulo del plano, en sus diversos formatos (4:3, 16:9, etcétera). En este medio la disposición de los elementos y los intérpretes en el espacio se fija con vistas a obtener una determinada composición de imagen, que va a ser la misma para todos los espectadores.

En el cine la precisión técnica es especialmente importante. El trabajo de encuadre del director de fotografía puede restringir enormemente los movimientos del actor. En el caso del primer plano el espacio en que se puede mover el actor queda reducido a apenas unos centímetros.

Independientemente del tipo de plano que se trabaje, en cine y televisión el actor nunca tiene libertad completa para moverse. Una vez fijadas marcas y rutas de movimiento el margen de error es muy reducido, y la composición visual de la toma suele prevalecer por encima de las consideraciones del actor acerca de cómo desplazarse en una escena o en otra.

En estos casos el actor necesita tener muy claras las dimensiones de su espacio de trabajo, que suelen ir de los escasos centímetros a apenas un metro de margen sobre lo marcado por los técnicos. Raros son los casos en que un actor tiene completa libertad para moverse en una toma. El actor debe tener una gran precisión en sus movimientos no sólo para hacer su trabajo sin salirse del encuadre, sino también para aprovechar las posibilidades del plano a favor de su interpretación.

En el teatro sin embargo el problema del espacio es mucho más complejo. A diferencia de lo que ocurre en el cine, no hay un único punto de vista, sino muchos distintos. Si a eso se le une el hecho de que el espectador de teatro percibe la acción en tres dimensiones, esto da como resultado que hace los principios de composición

visual que se aplican en el cine no tengan la misma eficacia en el escenario.

El espacio en el teatro tiene profundidad y, lo que es igual o más importante: tiene límites. Incluso los espectáculos callejeros, o aquellos en que el elenco abandona el escenario y se traslada al patio de butacas, tienen unos límites fuera de los cuales no puede haber representación. El resto de elementos, como la disposición de los espectadores respecto al espacio, las alturas, el mobiliario, la iluminación... pueden variar enormemente de una obra a otra, pero la profundidad y los límites están siempre presentes como elementos a controlar.

La relación entre el espacio y el actor es compleja. En ella se mezclan consideraciones estéticas, la psicología y mecánicas de movimiento del personaje, y otras cuestiones como la iluminación, la escenografía, etcétera.

Cuando el actor adopta una posición en el escenario, no puede elegirla por azar. La misma acción no tiene el mismo valor si se hace en el centro del escenario, al frente, en los laterales... El espacio escénico se divide en espacios llenos y espacios vacíos, y es necesario controlar adecuadamente las proporciones entre unos y otros al salir a escena.

La colocación y orientación con respecto a los demás elementos del escenario crea una serie de relaciones que tienen una importante carga de significado. La distancia, la orientación, la altura... son potentes significantes en el contexto de la representación teatral. Haga lo que haga, el actor debe ser siempre consciente de su posición absoluta en el espacio, y su posición relativa con respecto a los elementos de la escenografía.

El trabajo de formas de artes marciales es especialmente útil para esto. En estos combates imaginarios el artista marcial aprende a desplazarse por el espacio vacío con gran precisión en sus movimientos mientras golpea, bloquea, esquiva, angula, salta, gira... Cuando el kenpoísta aprende sus primeras formas cada cambio de ángulo y posición es un esfuerzo. Los alumnos no suelen estar acostumbrados a desplazarse por un espacio vacío sin más referencias que los límites del mismo. Un practicante avanzado es capaz de ejecutar al aire las técnicas más complejas, que implican cambios de ángulo, giros de hasta 360 grados, saltos... sin perder en ningún momento la conciencia de su posición y orientación en el espacio.

La orientación desde una posición estática es una cuestión de ajuste de la posición, y entraña poca o ninguna dificultad. Es en la orientación dinámica cuando pueden surgir los problemas. Si el actor no tiene suficiente control sobre su cuerpo a la hora de realizar una partitura de movimientos compleja, la necesidad de mantener una orientación precisa en el espacio puede suponer una gran complicación para su tarea.

En Kenpo Kárate, para lograr que el alumno interiorice los mecanismos de la correcta orientación, el trabajo de ángulos y giros se trabaja con una dificultad progresiva. Las formas primera corta y primera larga de Kenpo Kárate se desarrollan sobre giros de noventa y ciento ochenta grados sobre un trazado en el que el kenpoísta se mueve exclusivamente hacia las 12, las 6, las 9 y las 3¹.

En la segunda forma corta se introducen el cambio de ángulo de doscientos setenta grados (resultado de la suma de tres ángulos rectos), y las diagonales, lo que implica trabajar no sólo con múltiplos

1. El principio del reloj de la ingeniería de movimiento enseña a los kenpoístas a referirse a las direcciones en el espacio como si fueran las cifras de un reloj, con el individuo situado en el centro de la esfera.

de noventa grados, sino también con múltiplos de cuarenta y cinco grados. El primer ángulo diagonal que se trabaja en la segunda forma corta viene de un giro de doscientos veinticinco grados (la suma de dos ángulos rectos más un ángulo de cuarenta y cinco grados). Para facilitar la maniobra al estudiante, la maniobra se puede realizar en dos tiempos, un primer giro de ciento ochenta grados y un segundo giro de cuarenta y cinco grados. Tras este giro de cuarenta y cinco grados el resto de la forma se desarrolla sobre giros de noventa grados, que son los que el alumno conoce mejor, hasta volver a la orientación inicial en el último movimiento, lo que implica un segundo giro de cuarenta y cinco grados.

La tercera forma larga introduce el giro de ciento treinta y cinco grados (la suma de un ángulo recto y un ángulo de cuarenta y cinco grados).

La tercera forma larga introduce la alternancia entre líneas diagonales y líneas rectas. Esta alternancia se agudiza en la cuarta forma larga, en la que la alternancia de línea diagonal a recta no se hace sólo al cambiar de una técnica a otra, sino también dentro de una misma. Tal es el caso de la técnica que inicia esta cuarta forma larga, la llamada “abanicos protectores”.

La quinta forma larga introduce el giro de trescientos quince grados (tres ángulos rectos más uno de cuarenta y cinco grados).

La sexta forma larga incluye ya el giro completo de trescientos sesenta grados en la técnica “rodeando la tormenta”.

Otro gran problema en el dominio del espacio por parte del actor es el que se refiere a la direccionalidad. Los desplazamientos en un escenario no están tan limitados desde un punto de vista técnico como los desplazamientos en un plató. Eso no quita que el actor tenga la obligación de

controlar complementemente cada uno de los desplazamientos que hace.

Cuando una persona se desplaza, lo hace normalmente en una dirección, con una intención y por unas razones determinadas. Esta concreción hace que los desplazamientos de cualquier persona estén cargados de una cierta decisión. Reproducir esta decisión en el escenario no siempre es fácil. Los motivos del actor no son los mismos del personaje. Su trabajo está sustentado sobre mentiras a las que tiene que dar la apariencia de verdad. Si sus desplazamientos no tienen la decisión que tendría su personaje en las circunstancias que marca el texto, el público las percibirá como algo fuera de lugar, y repercutirá negativamente a su percepción de la obra. Los alumnos de interpretación se inician en una disciplina en la que, independientemente de la vida interior del personaje, cada movimiento y cada desplazamiento deben ser controlados, para que en su ejecución estén infundidos de unas determinadas cualidades sin las cuales no podrán transmitir la imagen deseada.

Oida [2010a: 53] destaca la importancia de la direccionalidad, siguiendo también un patrón de ángulos de 45 grados:

«Al igual que tenemos conciencia de nuestra piel y nuestros huesos debemos ser capaces de sentir todas las direcciones que existen alrededor de nuestro cuerpo. [...]»

Este sentido del espacio se puede codificar en ocho direcciones. En relación con el público éstas son las siguientes: directamente de frente, directamente de espaldas, a los lados derecho e izquierdo y en las cuatro diagonales existentes. Esto crea una especie de estrella de ocho puntas que forman un claro patrón en el

espacio: una plantilla elemental para la acción. Otros patrones geométricos, como el círculo, también pueden ser útiles.»

También establece una relación entre los ángulos del actor con respecto al público y la fuerza de su posición [2010b: 101]:

«Para un actor, la posición más fuerte es directamente de frente al público. Otra posición de poder es la de dar totalmente la espalda al público. Normalmente, en el escenario los ángulos fuertes son los frontales, las diagonales de cuarenta y cinco grados (tanto derecha como izquierda), después de espaldas y el perfil (derecho o izquierdo). El ángulo trasero de cuarenta y cinco grados es la posición escénica más débil. Para el público, aunque el actor no esté actuando, el paseo desde el fondo del escenario hasta la parte frontal es muy poderoso, como un primer plano en el cine. Pero si el actor va desde delante hasta el fondo, es un fundido.»

El actor debe aprender a reducir las bases emocionales sobre las que asienta su desplazamiento a la mínima información, según los fundamentos de la acción psicofísica. Una persona, en su vida diaria, no medita antes de cada desplazamiento “ahora voy a ir de aquí desde donde estoy hasta ese otro punto por esos motivos y lo voy a hacer de esta determinada manera”. Un actor debe ser capaz de reflejar la decisión natural. Debe hacer cada desplazamiento simplemente porque ha decidido hacerlo, porque su personaje ha decidido hacerlo. El acto de desplazarse en el mundo real es un movimiento interiorizado que no lleva una compleja carga de pensamiento, sino que se hace de forma instintiva, en estado de superconsciencia.

Las meditaciones tienen cabida en los

ensayos y en el aprendizaje, pero en la representación ya no hay margen para ello.

El desplazamiento en las formas le da al actor la oportunidad de redescubrir el concepto de desplazamiento en el espacio en un entorno de representación. La forma no es un combate, sino que lo representa, ya que no hay rivales ni peligro real. Sin embargo, cuando se han trabajado esas formas de la manera adecuada, llega un punto en que su ejecución se vive como un combate real, sólo que manteniendo la atención a la correcta técnica. Movimientos completamente extracotidianos (siguiendo la terminología empleada por Eugenio Barba en sus estudios) adquieren la cualidad de decisión de lo cotidiano. Cuando esto se integra al trabajo del actor, sus desplazamientos adquieren la decisión de una maniobra de combate.

En la instrucción de formas y técnicas de artes marciales cada paso y cada movimiento está marcado de forma clara. Con la excepción de unas pocas maniobras en las formas superiores, en las formas sólo se mueve una pierna en cada paso que se da. Cuando el actor se somete a esta clase de disciplina la consecuencia es que al aplicar esta forma de trabajo a la interpretación desaparecen los movimientos involuntarios y gratuitos. Toda actividad motora está controlada. Esto le da al actor seguridad y decisión en sus acciones. Al eliminarse los movimientos dubitativos las acciones del actor adquieren una especial pulcritud, muy atractiva para los espectadores, que evita que se enturbien las imágenes y sensaciones que el actor pretende transmitir.

Un espacio en el que el centro de atención es uno mismo genera una gran inquietud. No hay mayor carga de responsabilidad para un actor, especialmente si no hay en

el espacio elementos escenográficos en los que sostenerse para desarrollar con mayor facilidad un contenido del gusto del público que está observando.

A través del trabajo de formas, el artista marcial llena el espacio con su cuerpo. Su partitura de movimientos equivale tanto al texto como a la partitura de acciones del actor. El equilibrio de sus posiciones es el mismo “equilibrio extracotidiano” del que habla Eugenio Barba [2012: 87-106]. Todas las alteraciones que se ven con respecto a las mecánicas de movimiento rutinarias de una persona tienen una razón de ser, que es la búsqueda de la eficacia en combate. Todos estos elementos se unen y convierten la ejecución de una forma en un espectáculo interpretativo de gran valor estético para el público. El actor debe aspirar a infundir los mismos valores a sus movimientos,

independientemente del estilo en el que trabaje.

Con respecto a este tema, Oida [2010a: 25] llega a identificar al actor teatral con su escenario:

«El maestro Okura, un famoso profesor de Kyogen, explicó en una ocasión la conexión que mantenía el cuerpo con el escenario. [...] Okura dijo que el cuerpo humano es la “sangre del cuerpo danzante”. Sin ella el escenario está muerto. En cuanto el actor sube al escenario, el espacio comienza a tomar vida. [...] En cierto modo, no es el actor quien “baila”, sino que, a través de sus movimientos, el escenario “baila”. El trabajo del actor no es mostrar lo bien que actúa sino, a través de la actuación, ser capaz de dar vida al escenario.»



PRINCIPIOS

Este apartado contiene los principios fundamentales que componen el Sistema Mushin. Este conjunto es el resultado de contrastar los principios fundamentales de las artes marciales en general y de la ingeniería de movimiento en particular con los principios básicos del arte de la interpretación, comunes a todos los actores independientemente de su método de trabajo.

Este apartado contiene dos secciones:

- Principios generales: tratan aspectos generales del trabajo del actor relacionados con el aprendizaje, el tratamiento de las partituras de acciones, el rol del actor en la puesta en escena, etc.
- Principios de movimiento: tratan el trabajo del actor con su propio cuerpo.

Algunos principios contienen ejercicios específicos que se pueden emplear para su estudio directo.

2.8. LOS TRES ESTADIOS DEL APRENDIZAJE

En las disciplinas psicofísicas, todo aprendizaje tiene una evolución similar. Independientemente de que lo aprendido sea una posición de ballet, la forma de controlar un balón a la carrera, una kata de artes marciales, la forma de caminar de un personaje... lo cierto es que se trata siempre de elementos que deben ser interiorizados y controlados para ser empleados con eficacia. Esta clase de aprendizaje tiene una estructura muy concreta que se repite en todas las disciplinas psicofísicas.

Esta clase de aprendizaje, como veremos, tiene además una estructura fractal, ya que las fases por las que pasa el estudiante para aprender cada maniobra son las mismas por las que pasa al interiorizar conceptos más grandes. De hecho su relación con la propia disciplina psicofísica en su conjunto pasa por las mismas fases a medida que pasa el tiempo.

Estos niveles o estadios de aprendizaje se reconocen en base a la relación que uno tiene con el elemento o la disciplina que quiere interiorizar, y la relación que desea tener. De igual manera que una persona que desea emprender un viaje necesita saber dónde está y adónde quiere llegar para trazar una ruta, es de gran importancia conocer la relación entre el estadio en que uno se encuentra y aquel en el que quiere encontrarse.

El maestro Parker [1982: 66], siguiendo las ideas de Bruce Lee, divide el aprendizaje psicofísico en tres fases claramente diferenciadas:

«Before the late Bruce Lee was officially introduced to the American Martial Arts World, he and I had many long discussions at my home when he was a house guest, and after his introduction when we travelled together across the United States on numerous occasions to attend tournaments. In comparing and exchanging Martial Arts philosophies, concepts, and discoveries, he concurred that there are three main stages of learning with each stage subject to plateaus of graduated progress. The three are the primitive, mechanical, and spontaneous.»

‘Antes de que el malogrado Bruce Lee fuera introducido oficialmente en el mundo de las artes marciales en América, él y yo mantuvimos largas conversaciones en mi casa, donde estaba como invitado, y tras su presentación, cuando viajamos por los EE.UU. en numerosas ocasiones para asistir a diversos torneos. Al comparar e intercambiar las filosofías, los principios y los conceptos de distintas artes marciales llegó a la conclusión de que existen tres grandes estadios de aprendizaje, cada uno de los cuales está dividido en diversos niveles de progreso. Son el primitivo, el mecánico y el espontáneo.’

Los tres estadios del aprendizaje están relacionados con tres importantes conceptos del Kenpo Kárate Americano, que son las tres fases por las que pasa un estudiante en el aprendizaje de una técnica: fase ideal, fase “y si”, y fase de formulación. A continuación explico estos conceptos en relación con los tres estadios del aprendizaje.

2.8.1. EL ESTADIO PRIMITIVO DEL APRENDIZAJE

Dice Parker [1982: 67]:

«The primitive stage is one of awkwardness and the climb toward excellence is not an easy one. [...] He is taught the mechanics of how to do each move and not so much how the moves can be used. [...]

He also learns that as long as his awkwardness prevails, the art will continue to remain intangible. Not until his reactions become spontaneous, can he convert the art to a tangible and working entity.»

‘El estadio primitivo es aquel en el que el estudiante es aún torpe, y el camino hacia la excelencia se hace cuesta arriba. [...] Aprende más cómo hacer cada movimiento que cómo pueden usarse esos movimientos. [...]

También aprende que mientras que se mantenga su torpeza, el Arte le resultará inalcanzable. Hasta que sus reacciones se vuelvan espontáneas, no estará en disposición de alcanzar el Arte y convertirlo en algo útil.’

En relación con el aprendizaje de un movimiento o técnica concretos, el estadio primitivo del aprendizaje es aquel en el que el estudiante aún no ha interiorizado los elementos más básicos de su estructura. Es el momento en que aún tiene que analizar mentalmente cada acción antes de su ejecución. Toda su potencia psíquica debe estar situada en ejecutar cada elemento adecuadamente. Aún no está preparado para improvisar nada relacionado con ese movimiento o técnica.

Si está aprendiendo una posición, tiene que observar detenidamente el ángulo de sus articulaciones y la separación entre las

distintas partes de su cuerpo para asegurarse de adoptarla adecuadamente. Si está aprendiendo un movimiento, deberá analizar cada paso que sigue para estar seguro de no saltarse ninguno. Si está aprendiendo una técnica, debe repasar cada posición y cada movimiento para estar seguro de no descuidar ningún detalle.

Cuando un individuo empieza a practicar artes marciales, se encuentra en un estadio primitivo de aprendizaje no sólo con respecto al arte marcial en sí, sino también con respecto a cada elemento que aprende (puñetazos, bloqueos, posiciones, patadas, formas, técnicas...). Guiado por su instructor, debe repetir una y otra vez el movimiento hasta ser capaz de ejecutarlo correctamente. Una vez lo ha logrado, debe seguir repitiéndolo hasta ejecutarlo siempre correctamente. Y aún tendrá que seguir practicándolo hasta llegar a un punto en el que no necesite fijarse en cada uno de los pasos a seguir para realizar el elemento, sino que le basta con pensar en el elemento en sí. En ese instante habrá llegado al estadio mecánico del aprendizaje en relación con el mismo.

El actor sufre el mismo proceso en relación con las mecánicas del personaje. Una vez tiene claro cómo quiere desarrollar un elemento del personaje (la voz, la forma de andar, la postura...) deberá primero practicar ese elemento en toda su complejidad, fijándose en cada detalle, hasta conseguir ejecutarlo. Después deberá seguir practicando hasta poder reproducirlo sin equivocarse en ningún momento. Por último deberá practicarlo hasta conseguir ejecutarlo con sólo desearlo, sin tener que repasar mentalmente cada detalle, alcanzando así el estadio mecánico.

Los estadios del aprendizaje no se aplican sólo al aprendizaje de un elemento, sino también al aprendizaje de toda una disciplina psicofísica. En el caso de las artes marciales la progresión se ve en el uso de los elementos en el combate. En el estadio primitivo el estudiante apenas puede ejecutar los elementos de forma adecuada sin ayuda de su instructor, por lo que no está preparado para utilizarlos en situaciones que requieran de él una adaptación rápida. Sólo cuando consiga ejecutar con cierta eficacia cada elemento por separado alcanzará el estadio mecánico del aprendizaje.

Esta relación entre el artista marcial y su disciplina es similar a la que puede tener un actor con un personaje determinado. En los primeros ensayos aún no ha empezado a interiorizar las mecánicas de su personaje. Al igual que el estudiante de artes marciales necesita que su instructor le explique cómo ejecutar cada elemento, el actor dedica los primeros momentos de trabajo a descubrir qué va a hacer con su personaje. Una vez tiene una idea básica de cómo serán esas mecánicas empieza el proceso de práctica de las mismas. El trabajo del actor es en este sentido más complicado, ya que no tiene una referencia clara del destino final de su viaje. Es por ello que los actores necesitan “explorar” sus personajes y probar distintas formas de ejecución, así como ayudarse del director, que tiene una perspectiva más clara acerca de si el camino que está tomando el actor en cada momento es coherente o no con el espectáculo.

Igualmente los artistas marciales tienden a valorar en exceso la referencia de sus maestros, e intentan ejecutar los movimientos de la misma manera en que lo hacen ellos, olvidándose a veces de que tienen que descubrir su propia forma de trabajo.

A este respecto comenta el maestro Larry Tatum [2002: 7-8]:

«Una de las claves que tengo en mi enseñanza es saber qué motiva al alumno a aprender. No quiero que se mueva como yo, quiero que se mueva de esa manera adecuada para él mismo, en la que se sienta cómodo.

Es como un profesor de lengua que escribiera la letra “a” en una pizarra y pidiera a toda la clase que dibujara esa letra. Todos los alumnos tratarán de emular esa misma “a” y hacerla como la del maestro.

Al mirar las “aes” de los alumnos, el profesor verá que son todas diferentes, y de antemano sabe que ninguna será como la suya, pues él tiene años de experiencia. Lo que importa es que esa “a” sea legible. Pasa lo mismo con el arte del Kenpo.»

En Kenpo Kárate el estadio primitivo está relacionado con la fase ideal del aprendizaje de las técnicas. Alcanzar la fase ideal en el entendimiento de cada técnica es el objetivo que persigue el estudiante que se encuentra en el estadio primitivo. En esta fase ideal el estudiante es capaz de ejecutar la técnica con facilidad según unas condiciones ideales, en las que aún no tienen cabida imprevistos, como las reacciones inesperadas de un oponente.

Del mismo modo, el actor empieza practicando un elemento hasta ser capaz de reproducirlo en condiciones ideales. Por ejemplo: un actor que esté desarrollando una nueva marcha base para un personaje deberá primero ser capaz de ejecutarla a solas, sin trabajar texto u otras acciones.

2.8.2. EL ESTADIO MECÁNICO DEL APRENDIZAJE

Dice Parker [1982: 67]:

«The mechanical stage teaches definition. Each basic is defined to give it meaning and purpose. In many instances the student learns that a single move often has multiple definitions. However, this stage borders on the highest level of intangibility. In some instances, physical application is spontaneous while it is not in a number of others. This is not saying that the student does not have the knowledge to use it, but rather lacks the spontaneous reaction that is necessary to physically make it work. Movements at this stage are applied mechanically and a student is more mentally equipped to verbalize answers than to utilize them physically.»

‘El estado mecánico enseña matización. Cada movimiento básico es definido para darle sentido y propósito. En muchos casos el estudiante aprende que un solo movimiento tiene muchas realizaciones. En cualquier caso este estadio puede ser peligroso si el estudiante no tiene cuidado. Es el estado que más se acerca a lo intangible. En algunas situaciones la aplicación física es espontánea, mientras que en otras no. Esto no quiere decir que el estudiante no tenga los conocimientos necesarios para utilizarla, sino que carece de la reacción espontánea que es necesaria para hacerla funcionar físicamente. En este estado los movimientos se aplican de forma mecánica, y el estudiante está más preparado mentalmente para dar respuestas de forma verbal que para aplicarlas físicamente.

En el estado mecánico del aprendizaje el estudiante ya ha aprendido a ejecutar el

elemento sin problemas. Puede realizarlo a voluntad con una calidad aceptable. Sin embargo es un momento peligroso del aprendizaje. El estudiante siente que ya domina el movimiento porque es capaz de realizarlo sin problemas en condiciones controladas, e incluso integrarlo, con relativa facilidad, dentro de secuencias más complejas, siempre que dedique tiempo a practicarlas. Sin embargo, aunque es un logro conseguir alcanzar el estadio mecánico en el aprendizaje de un elemento o de una serie de ellos, no es el objetivo final.

Los elementos aprendidos a un nivel mecánico pueden ejecutarse con un rendimiento adecuado sólo en condiciones controladas, similares a aquellas en las que el estudiante haya practicado el elemento. No es capaz de integrarlo cómodamente en circunstancias alejadas de aquellas en que se practicó. El estudiante no es capaz de utilizar el elemento de forma espontánea, no puede adaptarlo a situaciones no entrenadas.

Un estudiante de artes marciales que se encuentre en el estadio mecánico del aprendizaje podría emplear eficazmente una técnica contra un atacante que intentase agredirle de manera similar a como enseñaba la técnica ideal, pero no podría adaptarse a una reacción inesperada de su oponente que le impidiese ejecutar tal y como la ha aprendido.

Por ejemplo: un kenpoísta cinturón azul que fuese atacado por un gancho derecho podría ejecutar la técnica “cinco espadas”, parar el ataque (gancho derecho a la cabeza), y responder con los golpes que marca la técnica (golpe de canto derecho al lado derecho del cuello, golpe de palma izquierdo al lado derecho de la mandíbula, gancho ascendente derecho al abdomen, golpe de

canto izquierdo al lado izquierdo del cuello y golpe de canto derecho a la nuca), todo ello de forma eficaz.

Sin embargo, si en el momento de aplicar la técnica su adversario se cubriese la cabeza (parando los golpes al cuello y a la mandíbula) el kenpoísta no sería capaz de adaptarse a esta circunstancia, por lo que o bien intentaría continuar la secuencia de golpes aprendida, arriesgándose a un golpe de su agresor, o bien se quedaría bloqueado sin saber qué hacer.

Un kenpoísta de mayor nivel (como un cinturón negro de alto grado) que se encontrase en la misma situación podría adaptarse a ella con facilidad. Al notar que su primer golpe no llega a su objetivo, podría apartar el brazo con el que se protege su rival y continuar la técnica con el siguiente golpe, o bien aplicar instintivamente la fórmula de la ecuación¹, y modificar la técnica todo lo que haga falta hasta lograr un contraataque eficaz.

De igual manera, cuando un actor tiene un dominio mecánico de los elementos de su papel puede representar su papel en una obra sin errores ni descuidos, e incluso adaptarse a algunas variaciones sobre la ejecución principal, siempre que haya tenido ocasión de practicarlas. No ocurrirá lo mismo con variaciones no previstas, como fallos de sus compañeros a la hora de darle el pie, problemas técnicos, o incluso una réplica dada con una emoción diferente de la mostrada en los ensayos. El actor que tiene su trabajo aprendido a un nivel mecánico tendrá problemas para adaptarse a esta clase de circunstancias. Para lograr esta clase de adaptación se necesita un dominio espontáneo de los elementos.

Grotowski [1970: 135] habla de este mismo problema en relación con el trabajo de voz:

«El actor no debe aprenderse su papel en voz alta, porque automáticamente esto le lleva a una interpretación “petrificada”».

En Kenpo Kárate el estadio mecánico está relacionado con la llamada fase “y si” del aprendizaje de las técnicas. La fase “y si” es aquella en la que el estudiante puede adaptarse a unas mínimas variaciones con respecto a la técnica ideal, siempre que no alteren el desarrollo principal de la misma. Esto incluye el cambio de una técnica a otra si las circunstancias lo requieren.

Por ejemplo, si a un kenpoísta cinturón azul le atacasen con un gancho derecho, éste podría iniciar su defensa utilizando la técnica cinco espadas. Si una vez bloqueado el ataque, antes de ejecutar los golpes de respuesta, su agresor intentase golpearle con un gancho izquierdo, podría abandonar la técnica cinco espadas e iniciar la técnica espada de destrucción, diseñada para este último tipo de ataques.

Por otra parte el mismo kenpoísta tendría problemas para atacar a un oponente con una protección que inhabilitase algunos de los golpes más habituales, como un casco de motorista, ya que eso le impediría sacar provecho de las técnicas de programa que cubren los ataques de gancho.

Durante una de las clases del Sistema Mushin, le pedí al alumno número 11 que interpretase ante la clase el texto con el que él solía trabajar, siguiendo unas pautas explícitas sobre direccionalidad. El alumno intentó en los primeros momentos del texto seguir mis indicaciones, pero enseguida recuperó sus patrones de movimiento habituales.

Le pedí que volviera a repetir el ejercicio esforzándose por seguir las pautas del mismo, y el resultado fue similar al pase anterior. El alumno 11 había “mecanizado” el texto.

1. Ver capítulo sobre la fórmula de la ecuación.

Este caso ilustra el peligro del estado mecánico del aprendizaje: el alumno se ve capaz de realizar la tarea, y no ve lo mucho que aún puede y debe aprender. No es consciente de la importancia de las condiciones controladas hasta que se le muestra que no es capaz de adaptar su interpretación a condiciones diferentes de las que conoce.

Cuando le expliqué al alumno 11 lo que le estaba ocurriendo, entendió que había sobrevalorado su interiorización del texto. En sucesivos ejercicios aprendió a desvincularse de esa mecanización, sin miedo a cometer errores.

2.8.3. EL ESTADIO ESPONTÁNEO DEL APRENDIZAJE

Dice Parker [1982: 67]:

«The spontaneous stage is the rewarding stage. This is the tangible stage where student reactions are performed naturally, impulsively and without restraint, effort or premeditation. [...] you must train yourself to attain the higher plateau levels of the spontaneous stage. At the lower levels of this stage, the natural weapons react almost completely independent of the mind. In fact, it is not uncommon to experience the feeling that the natural weapons themselves have brains of their own. This feeling, however, must be overcome. MENTAL DISCIPLINE is the ingredient that can help combat such feelings where although the natural weapons act independent of the mind, the mind still acts as a safeguard in preventing drastic and regrettable action.»

‘El estadio espontáneo es el estadio de la recompensa. Es un estadio tangible en el que las reacciones del estudiante se

realizan de forma natural, impulsiva y sin restricción, esfuerzo o premeditación. [...] uno debe entrenarse para alcanzar los niveles más altos del estadio espontáneo. En los niveles más bajos las armas reaccionan con completa independencia de la mente. De hecho no es raro llegar a pensar que las armas piensan por sí mismas. En cualquier caso esto debe ser superado. La DISCIPLINA MENTAL es el ingrediente que nos sirve para combatir esa sensación ya que aunque las armas naturales parecen actuar independientes de la mente, ésta nos puede salvar impidiendo una acción drástica y lamentable.’

El estadio espontáneo del aprendizaje es aquel en el que un elemento o elementos se ha trabajado hasta el punto de haber sido interiorizado, y puede emplearse con total flexibilidad, adaptando su uso a condiciones imprevistas con total eficacia. Es el culmen del proceso de interiorización.

Este estadio equivale al control que un adulto medio tiene sobre tareas como caminar o conducir. No tiene que pensar en cómo mover las piernas, o en qué palanca hay que mover para poner los intermitentes. El deseo de realizar la acción desencadena la acción en sí. Es el auténtico dominio psicofísico de la tarea.

El kenpoísta con un dominio espontáneo de su arte es capaz de adaptar sus técnicas sobre la marcha, ajustándolas con total eficacia a las acciones de su oponente, por imprevistas que sean. También es capaz de improvisar técnicas completamente nuevas a partir de una situación dada y ejecutarlas prácticamente con la misma velocidad y precisión con que ejecutaría una técnica ya aprendida.

Si, por ejemplo, un kenpoísta de alto nivel ejecutase una técnica que le situase en la distancia de contacto penetrante o contacto de manipulación con respecto a su oponente (como mazas alternas o giro amenazador), y las manos de éste quedasen en una posición no prevista en la técnica ideal, podría adaptar la posición de sus manos y “chequear” (es decir protegerse de) las mismas.

No existe en el programa de Kenpo Kárate americano ninguna técnica que cubra la circunstancia de un agresor que ataque al kenpoísta con un objeto contundente desde el flanco izquierdo. Sin embargo un kenpoísta de alto nivel que fuese atacado de esta manera podría adaptar de forma espontánea la salida de la técnica cepillando la tormenta (que cubre un ataque desde el flanco derecho) a la situación para después improvisar un contraataque completamente nuevo. Por ejemplo, agarrar al rival por el cuello y barrer su pierna izquierda para derribarle.

El actor debe aspirar a controlar los elementos del personaje con este nivel de interiorización. De esta manera puede ejecutar complejas proezas técnicas relacionadas con el uso del cuerpo, la voz, los gestos, el ritmo... sin perder conciencia de lo que ocurre en el escenario, y adaptando todas sus acciones a las circunstancias, haciendo ajustes y variaciones a la partitura aprendida sin ningún tipo de preparación previa, es decir, de forma espontánea.

Un actor que alcance el dominio espontáneo de los elementos de su personaje podrá adaptarse a cualquier imprevisto sin que sus acciones parezcan perder naturalidad o coherencia. Si, por ejemplo, ve un trozo de decorado caído en el suelo, podrá recolocarse en escena para taparlo. Si un compañero se

equivoca con el texto y se salta varias líneas, podrá reorganizar el diálogo para adaptarse al error. Si hay un problema técnico, como por ejemplo el fallo de un juego de luces, podrá improvisar unas líneas que justifiquen lo ocurrido ante el público.

Stanislavski [2009: 65-66] buscaba que sus alumnos adquiriesen esta clase de herramientas a través de la práctica de la acrobacia:

«A partir de hoy, en el programa de nuestras clases incluiremos la acrobacia. Aunque esto pueda parecer extraño, el actor la necesita... para los momentos más intensos del impulso espiritual, para... la inspiración creadora.

[...]

Necesito que la acrobacia desarrolle en ustedes la capacidad de decisión.

Sería un desastre para un acróbata que empezara a dudar y vacilar en el momento de dar un salto mortal o hacer algún otro número difícil.[...]

Esto es exactamente lo que debe hacer el actor cuando llega el momento culminante de su papel. En pasajes como “Hirió al ciervo una flecha” de Hamlet, o “¡Sangre, Yago, sangre!” de Oteló, uno no puede pararse a pensar, dudar, o considerar las circunstancias, ni prepararse o ponerse a prueba. Tiene que actuar en medio del ímpetu de su movimiento. [...]

Les enseñaré a realizar el próximo movimiento sin dudas innecesarias, sin vacilaciones, con varonil decisión, valiéndose de la intuición física y de la inspiración.»

En la obra de Grotowski [1970: 161] Franz Marijnen describe la forma en que Ryszard Cieslak, el gran colaborador de Grotowski, realiza unos ejercicios físicos:

«Mientras se realiza el ejercicio, Cieslak unifica todos los detalles en una improvisación sin previa preparación. No se necesita preparación. Sólo la autenticidad es necesaria, absolutamente obligatoria. La improvisación no debe prepararse, porque lo natural se destruye. Aún más, la improvisación no tiene sentido si las minucias no se ejecutan con precisión.»

Desde el punto de vista de la psicología de la emoción, este aprendizaje equivaldría a cambiar de un tipo a otro de procesamiento, tal y como explican F. Domingo, y B. García [2010: 202-203]:

«...existen cuatro estrategias de procesamiento alternativo que surgen de la combinación de dos factores. Por una parte el esfuerzo invertido (alto-bajo); es decir, la cantidad de tiempo y recursos que la persona está dispuesto a emplear para resolver un problema concreto. Ello dependerá de factores tales como el grado de implicación personal, el tiempo disponible, la relevancia de las consecuencias del problema, su complejidad y la experiencia en la resolución de problemas similares. Por otra parte, el tipo de tarea a realizar, que puede ser de dos modalidades: a) tarea abierta, que hace referencia a problemas constructivos cuya solución requiere un tratamiento novedoso de la información disponible, y b) tarea cerrada, que alude a problemas reconstructivos para las que ya existe una solución determinada o fácil de intuir. [...]

A. Acceso directo (esfuerzo bajo/tarea cerrada). [...] ...la estrategia de acceso directo simplemente requiere recuperar de nuestra memoria una respuesta ya existente.

B. Procesamiento motivado (esfuerzo alto/tarea cerrada). Un objetivo o meta guía el procesamiento de la información, de forma que el acceso a ésta no es tan directo como en el caso anterior; sino que se recupera de la memoria de forma marcadamente selectiva. [...]

C. Procesamiento heurístico (esfuerzo bajo/tarea abierta). [...] ...optamos por una estrategia heurística que nos permita elaborar una respuesta invirtiendo el mejor esfuerzo posible, apoyándonos para ello en una cantidad de información limitada y en el uso de cualquier atajo cognitivo disponible, como el que se deriva de utilizar el afecto como información.

D. Procesamiento sustancial (esfuerzo alto/tarea abierta). Las personas utilizan sus recursos cognitivos para procesar los aspectos relevantes de la tarea a enfrentar y para elaborar la respuesta adecuada.»

Lo que busca el entrenamiento es ayudar al individuo no entrenado pasar de una aproximación al combate que en el peor de los casos sería de procesamiento sustancial (en donde la tarea es compleja y novedosa y no hay una respuesta predeterminada sino que es necesario elaborar una respuesta nueva), a un procesamiento de acceso directo, en el que, aunque la tarea es muy relevante para el individuo (ya que está en juego su integridad física) se afronte con el mismo aplomo que si fuera una tarea rutinaria, y no se requiera del uso de los más importantes procesos cognitivos, sino que baste con ejecutar las respuestas ya adquiridas a través del entrenamiento.

El estadio mecánico, que ha sido tratado más atrás, sería aquel en el que el combate es afrontado mediante un procesamiento motivado, ya que aún es necesaria una cierta implicación de los recursos cognitivos para

seleccionar la respuesta más adecuada de entre un corpus cerrado de posibilidades.

En cierta ocasión, viendo una obra de teatro infantil, las luces de la sala se apagaron. Inmediatamente uno de los actores en escena dijo: “Vaya por Dios. Una nube ha cruzado por delante del sol justo en este momento. No pasa nada, encenderemos una luz”. Entonces se volvió a la salida de emergencia y la abrió para que entrase la luz de la calle y continuase el espectáculo. El mérito no fue tanto la reacción en sí del actor (que fue adecuada) como la extraordinaria naturalidad con que actuó, que hizo que todos los presentes quedáramos convencidos de que aquello era parte de la obra, y no un accidente.

Un actor con un claro dominio espontáneo de la interpretación era el gran José Bódalo. Gran aficionado al fútbol, tenía tal dominio

de su trabajo como actor que en ocasiones hacía las representaciones escuchando las retransmisiones de los partidos gracias a un transistor que escuchaba mediante un auricular colocado en la oreja que quedaba oculta al público. Este hecho ha sido corroborado en libros y entrevistas por varios de sus colaboradores, como es el caso del libro sobre el actor Fernando Guillén escrito por J. García de Dueñas y C. Oliva [1999: 69].

En Kenpo Kárate el estadio espontáneo está relacionado con la fase de formulación del aprendizaje de las técnicas. En esta fase el kenpoísta es capaz de improvisar técnicas nuevas tan completas y coherentes como las que ha aprendido en su entrenamiento. Esto es posible gracias a que ha interiorizado los conceptos y principios del sistema, que regulan el uso de los movimientos básicos del arte marcial (posiciones, maniobras,



bloqueos, golpes, y métodos y movimientos especializados) de la misma manera en que la gramática regula el uso de las palabras.

Zarrilli [2009: 83] aporta algunas características del trabajo del actor psicofísico:

«Over the past thirty plus years I have identified six primary psycho-dynamic elements and/or principles common to psychophysical systems of training. Through assiduous training, these elements and principles are evident in accomplished practice:

1. Awakening energy: [...] the practitioner gradually awakens, discovers, and then is able to circulate the energy (ki/qi/prana-vayu) that lies within. [...]
2. Attunement: [...] the practitioner attunes body and mind into a gestalt or whole. As body and mind are attuned to one another the practitioner achieves a psychophysical state beyond dualism.
3. Heightening awareness: during the process of attunement, one's perceptual/sensory awareness is opened both inward and simultaneously outward toward the environment.
4. Attending to: as concentration and awareness are heightened, one is able to attend to specific actions/tasks assiduously with one's primary focus.
5. Doing and being done: at optimal virtuosic levels of performance, one does the action/task while simultaneously being done by the action/task. [...]
6. Inhabiting dual/multiple consciousness: while attending to a specific task/action with a fully embodied primary focus and awareness, one simultaneously is able to keep an open perceptual awareness [...]. The martial artist is able to stay on task

or in action while making adjustments as necessary to others, the activity, the audience, etc.»

‘En los últimos treinta años he identificado seis elementos y/o principios primarios psico-dinámicos comunes a los sistemas de entrenamiento psicofísicos. A través del entrenamiento constante estos elementos y principios se hacen evidentes en la práctica:

1. Despertar de la energía: [...] el practicante despierta, descubre, y es capaz de hacer circular la energía (ki/qi/prana-vayu) que se encuentra en su interior. [...]
2. Armonización: [...] el practicante armoniza la mente y el cuerpo en una gestalt o un todo. A medida que la mente y el cuerpo se armonizan, el practicante alcanza un estado psicofísico más allá del dualismo.
3. Conciencia aguzada: durante el proceso de armonización, la conciencia perceptiva/sensorial se abre tanto hacia dentro como hacia fuera, hacia el entorno y hacia otros en el entorno.
4. Atención a: a medida que la concentración y la conciencia se agudizan, uno es capaz de atender a acciones/tareas específicas asiduamente con el enfoque primario de uno mismo.
5. Hacer y ser hecho: a niveles de rendimiento de un virtuosismo óptimo, uno ejecuta la acción/tarea al mismo tiempo que la acción/tarea le afecta. [...]
6. Habitar una consciencia dual/múltiple: mientras atiende a una acción/tarea específica con un enfoque y conciencia primarios completamente encarnados, uno puede mantener una conciencia perceptiva abierta [...]. El artista marcial es capaz de mantenerse en la tarea o en la acción al tiempo que hace ajustes según

sea necesario con respecto a otros, a la actividad, a la audiencia, etc.’

Estas características que Zarrilli señala surgen en el estadio espontáneo del aprendizaje.

Stanislavski lo describe de la siguiente manera:

«Un tercer grupo [de individuos] afirma que el genio o la inspiración reside en nuestro cerebro. Comparan la consciencia con una luz que se proyecta sobre un determinado punto del cerebro, iluminando el pensamiento en el que se ha concentrado nuestra atención. [...] Pero hay momentos en que toda la superficie craneal se ilumina en un relámpago, y entonces todo lo que era oscuridad se ilumina por un instante.»



2.9. LA SUPERCONSCIENCIA

El concepto de superconsciencia (llamado a veces “supraconsciencia”) es una teoría acerca del funcionamiento de la mente humana en situaciones que requieren del individuo respuestas complejas en un periodo de tiempo breve. Esta teoría parte de la división de la mente humana en mente consciente y subconsciente.

La mente consciente es creativa. Puede desarrollar respuestas complejas ante los problemas que se le plantean si se le da suficiente tiempo, y lo que es más importante, es capaz de desarrollar respuestas nuevas, diferentes de las aprendidas. Es extraordinariamente adaptable. La mente consciente puede trabajar con reglas completamente diferentes de aquellas a las que está acostumbrada a utilizar.

Esto se puede observar claramente en la adaptación de los individuos al juego. Cada juego, independientemente de que sea un deporte, una competición infantil, un juego de mesa o un videojuego, tiene unas reglas propias. Estas reglas son a veces una adaptación de actividades y necesidades de la edad adulta, que la tradición y la evolución han convertido en juegos para el aprendizaje de los niños. El escondite, por ejemplo, es un juego ligado a la caza, en el que los niños alternan los papeles de cazador y de presa.

En otras ocasiones, sin embargo, estas reglas tienen poca o ninguna relación con las de la realidad. Existen numerosos videojuegos que transcurren en mundos regidos por leyes que no son las de nuestro mundo. El jugador aprende a desenvolverse en estos entornos y a aprovechar sus particularidades en su favor.

Pero esta capacidad de la mente consciente para adaptarse a lo nuevo, para crear respuestas de la nada, tiene un precio: la mente consciente es lenta en su trabajo. Este proceso de adaptación de la mente consciente requiere tiempo. Y en situaciones de combate, como las que tratan las artes marciales, no se puede invertir ese tiempo.

La mente subconsciente es rápida. Puede dar la respuesta a un problema con tal rapidez que muchas veces el individuo ni siquiera sabe por qué esa es la respuesta adecuada, o cómo ha sido capaz de deducirla, hasta que ha tenido tiempo para reflexionar conscientemente sobre ello. La mente subconsciente puede dar respuestas tan precisas como las de la mente consciente.

La tara de la mente subconsciente es que no es creativa. No puede crear respuestas nuevas para abordar un problema. Sólo puede trabajar con respuestas ya aprendidas. En cierto modo es como un almacén capaz de atesorar este tipo de reacciones. Cuando surge un problema y se responde con el subconsciente, este nos devuelve algo que ya hemos visto antes. Puede llegar a combinar de forma sencilla estas respuestas aprendidas, de forma que parece que está dándonos una solución nueva, pero en realidad no es así.

Para el combate cuerpo a cuerpo es necesario tomar decisiones con la velocidad de la mente subconsciente si se desea salir victorioso. En combate la mente subconsciente actúa con tal rapidez que parece que las armas naturales del artista marcial piensan por sí

mismas. Su entrenamiento ha almacenado en el subconsciente todos los movimientos del sistema, y las mecánicas que le indican cómo utilizarlos.

En este estado el cuerpo parece actuar gracias a que la mente consciente permanece inactiva. La consciencia es aquí uno de los “bloqueos” de Grotowski, y queda eliminada para que el cuerpo pueda actuar. En Japón a este estado se le denomina “mushin” (無心), que significa ‘mente vacía’. Es este estado el que da su nombre al Sistema Mushin.

Dice Oida [2010a: 205-206]:

«Un día, un aprendiz de espadachín estaba practicando. Su maestro se le acercó y le comentó: “Eres bastante bueno, pero eso no es suficiente. Falta algo”.

El estudiante reflexionó mucho sobre lo que le había dicho su maestro pero no encontró sentido a su apreciación. Unos días después se acercó al maestro y le dijo: “No he hallado qué falta. Obviamente hay un gran secreto del arte de la espada que no soy capaz de dilucidar”.

Dicho esto, decidió que no tenía sentido seguir preocupándose por cómo manejar la espada. Dejó de pensar en ella y se quedó de pie mirando al maestro. Normalmente, en Japón, cuando estamos frente al gran maestro, él parece muy grande y nosotros muy pequeños. Pero en este caso, el joven se dio cuenta de que su sentido corporal y físico era inmenso y que su maestro parecía encogerse ante él. En ese momento, el maestro sonrió y dijo: “¡Ahora ya lo tienes! ¡Has descubierto el secreto de la lucha de espadas!”.

Este momento sólo se puede producir cuando “soltamos la espada”.

Este “vacío interior” es un buen objetivo[...]

“Soltar la espada” equivale a renunciar a intentar resolver la situación empleando la “espada” de nuestra consciencia, y a permitir que sea el subconsciente el que resuelva el problema.

Sin embargo el uso de la mente subconsciente tiene un peligro, y es que al no intervenir la mente consciente, se pueden tomar decisiones que no sean las más adecuadas, al no tener en cuenta la mente subconsciente factores que sí son importantes.

Por ejemplo, si un artista marcial entrenado se ve amenazado por dos rivales físicamente inferiores a él que le piden que entregue su cartera, la primera respuesta que puede dar el subconsciente a la situación es enfrentarse a ellos, confiando en que su entrenamiento le da una importante ventaja. Sin embargo la mente consciente puede considerar otros factores: probablemente no le compense arriesgarse a salir dañado a cambio del poco dinero que pueda llevar en la cartera, o tal vez vaya acompañado de terceras personas que puedan salir heridas en caso de una pelea. El artista marcial necesita la rapidez de la mente subconsciente con el control disciplinado de la mente consciente. O dicho de otra manera, la mente consciente debe controlar las acciones de la mente subconsciente.

Al igual que Parker, Yoshi Oida [2010b: 117] también advierte de los peligros de dejarse llevar por la reacción subconsciente y no mantener un cierto nivel de control sobre las propias acciones:

«Cuando los actores dicen: “Yo me perdí totalmente en el personaje”, o bien: “No recuerdo nada de lo que hice”, es señal de una mala actuación. En su lugar hemos de tratar de vigilar al personaje y lo que

está ocurriendo, y no perder de vista estas dos cosas. Pero si vigilamos demasiado, el cuerpo desconecta y no pasa nada.»

Esto se consigue a través de un entrenamiento largo y duro, que lleva al estudiante a dominar los elementos de su disciplina a un nivel en que quedan completamente interiorizados. Cuando esto se consigue y se desencadena una situación de combate, las mentes consciente y subconsciente trabajan juntas en armonía, de tal manera que la mente consciente toma decisiones rápidas sobre la acción a tomar (defenderse, atacar, proteger a un tercero, crear una distracción) y la mente subconsciente se encarga de determinar los pasos concretos que se utilizarán para llevar a cabo la acción (bloqueos, puñetazos, patadas, posiciones, desplazamientos...).

En interpretación esto implica un cierto desdoblamiento. Por un lado están los fenómenos mentales del personaje y por otro lado los del actor. Éste se mantiene entre ambos, según describe Stanislavski [2009: 215]:

«El actor se desdobra en el momento de la creación. [...]

Recuerden que, cuando estábamos empezando, al explicarles lo que son las tareas y la acción transversal, les hablé de dos perspectivas que siguen caminos paralelos entre sí:

Una es la perspectiva del papel.

La otra es la perspectiva del actor y su vida en la escena, su psicotécnica durante la creación.»

A este estado en el que las mentes consciente y subconsciente trabajan en armonía Parker [1986] lo denomina el estado de la superconsciencia.

«Marriage of the mind and body is imperative to guarantee success in combat. However, before such a marriage is achieved, PHYSICAL skills must develop to the level of conditional response. The MIND must be developed to the level to the point where the conscious MIND automatically transposes into the subconscious MIND. During this superconscious state, the highest level of the SPONTANEOUS STAGE [...] is reached. At this stage the natural weapons function as if they had MINDS of their own. The thinking process is governed by subconscious reaction which takes full reign over the body. The conscious MIND appears to have no function. Conscious thoughts and feelings do not interfere with the immediate task of defending or attacking. Strategies and plans of defense and offense are not thought of consciously – they just happen naturally. If the attack is real, so is the response. Thus, if you are properly trained MENTALLY as well as PHYSICALLY, your body and mind will automatically respond to any given situation.»

‘La unión de la mente y el cuerpo es imperativa para garantizar el éxito en combate. De todas formas, antes de conseguir esta unión, las habilidades físicas deben entrenarse hasta alcanzar el nivel de la respuesta condicionada. La MENTE debe desarrollarse hasta el punto en que la MENTE consciente automáticamente se transpone con la MENTE subconsciente. Durante este estado de superconsciencia, se alcanza el nivel más alto del ESTADO ESPONTÁNEO [...]. En este estado, las armas naturales funcionan como si tuvieran una MENTE propia. El proceso de pensamiento es gobernado por la

reacción subconsciente que toma el control de todo el cuerpo. La MENTE consciente parece no tener función. Los pensamientos y sentimientos conscientes no interfieren con la tarea inmediata de defender o atacar. Las estrategias y planes de defensa y ataque no se piensan conscientemente, tan solo ocurren de forma natural. Si el ataque es real, también lo es la respuesta. Por lo tanto, si estás entrenado de forma correcta tanto MENTAL como FÍSICAMENTE, tu cuerpo y tu mente responderán automáticamente a cualquier situación que surja.’

Aunque Parker diga aquí que la mente consciente “parece no tener función”, conviene recordar una vez más su advertencia sobre los peligros de dejar a las armas naturales actuar por sí mismas.

El maestro Larry Tatum [2002: 8] relaciona la supersconsciencia con el concepto oriental del Chi (Ki en japonés)

«El Chi no es más que cuando la mente consciente y la subconsciente se unen y producen una supra consciencia.
[...]

Cuando tenemos el suficiente conocimiento de nuestro arte grabado en el subconsciente, sea cual sea nuestro estilo, podemos pasar durante una crisis de nuestra mente consciente a nuestra mente subconsciente y sacarlo fuera. Entonces el conocimiento que aflora va a la misma velocidad a la que se mueve nuestro cuerpo; es en ese momento cuando el Chi se hace patente, cuando toda nuestra energía está enfocada en un punto. ¡Ésa es la supra consciencia! En estas circunstancias la rapidez es mayor, la habilidad para incrementar el rendimiento de nuestros golpes se incrementa, y nuestra

velocidad para tomar decisiones se acelera igualándose a la fuerza y al poder que generamos.»

2.9.1. LA SUPERCONSCIENCIA EN INTERPRETACIÓN

Parker [1986: 21-22] señala que la superconsciencia (o Chi) no es un fenómeno exclusivo de las artes marciales, sino que se extiende a otra clase de disciplinas, tanto deportivas como artísticas:

«I firmly believe that Chi or Ki is not only restricted to Martial Artist, but to other fields of endeavor as well. It is my opinion that Chi or Ki are of tow types – active (as I have just described above) and passive. Active Chi or Ki can be found among athletes, actors, dancers and singers. They all share physical movement, proper breathing methods and mental perception. Those who possess Chi or Ki seem to glow with magnetism, have and aura surrounding them, or possess charisma. Their magnetism is felt by their mere presence in a room.

Passive Chi or Ki can be found among scholars, intellects, inventors and engineers. Synchronized breathing is not necessary. Chi or Ki can come about without it. Physical feats are not necessary other than the minor dexterity needed to complete their work. In passive Chi or Ki, it is the mind alone that climaxes. During climax, total enlightenment occurs and solutions to problems flow without restraint. Secrets are unlocked and the world benefits from these new discoveries.»

‘Creo firmemente que el Chi o Ki no está restringido a los artistas marciales, sino que también se encuentra en otras

áreas del comportamiento. Creo que el Chi o Ki puede ser de dos clases: activo (como el descrito más arriba) y pasivo. El Chi o Ki activo puede encontrarse en atletas, actores, bailarines y cantantes. Todos comparten el movimiento físico, los métodos adecuados de respiración y la percepción mental. Aquellos que poseen el Chi o Ki parecen brillar con magnetismo, tienen un aura que les rodea, o poseen algún tipo de carisma. Su magnetismo puede sentirse con su mera presencia en una habitación.

El Chi o Ki pasivo se encuentra entre eruditos, intelectuales, inventores e ingenieros. La respiración sincronizada no es necesaria. El Chi o Ki puede aparecer sin ella. Las habilidades físicas no son necesarias, más allá de la destreza mínima necesaria para llevar a cabo sus tareas. En el Chi o Ki pasivo, es sólo la mente la que alcanza el clímax. Durante el clímax se da una iluminación total y las soluciones a los problemas fluyen sin restricción. Los secretos se desvelan, y el mundo se beneficia de los nuevos descubrimientos.'

La superconsciencia es lo que caracteriza el aprendizaje de las disciplinas psicofísicas. No se trata sólo de conocer conceptos, ni de dominar una serie de elementos técnicos. Ambos aprendizajes son importantes, pero lo que les da a las disciplinas psicofísicas su identidad única es el hecho de que ambos aprendizajes deben llevarse hasta el subconsciente. Los elementos teóricos no sirven para que el alumno aprenda a planificar estrategias, sino para que sea capaz de improvisarlas al mismo tiempo que realiza su tarea. Los elementos teóricos son en realidad las mecánicas que regulan este trabajo técnico, la gramática del alfabeto de movimiento.

Stanislavski [2009: 351] escribe acerca del proceso por el que se interiorizan las mecánicas del trabajo del actor:

«El “sistema” entra en pequeños fragmentos dentro del ser hombre-actor y deja de ser para él un sistema, convirtiéndose en una segunda naturaleza. [...]

Un virtuoso ante su teclado encuentra también dificultades al principio y se asusta ante la complejidad de un determinado fragmento. Para un bailarín también es difícil en los primeros momentos orientarse en los complejos y confusos pas. ¿Qué sucedería si durante una representación pública estos artistas se vieran obligados a pensar en cada movimiento de los músculos y tuviesen que llevarlos a cabo de forma consciente? El trabajo del pianista o el bailarín se volvería imposible de realizar.»

Hay una relación evidente entre la superconsciencia y la “transiluminación” de que habla Grotowski [1970: 10-11], ya que la superconsciencia aprovecha todas aquellas habilidades y herramientas interiorizadas que le pueden ser de utilidad para la tarea que está realizando.

«...es una técnica del trance y de la integración de todas las potencias psíquicas y corporales del ator, que emergen de las capas más íntimas de su ser y de su instinto, y que surgen en una especie de “transiluminación”.

Educar a un actor en nuestro teatro no significa enseñarle algo; tratamos de eliminar la resistencia que su organismo opone a los procesos psíquicos. El resultado es una liberación que se produce en el paso del impulso interior a la reacción externa, de tal modo que el impulso se

convierte en reacción externa. El impulso y la acción son concurrentes: el cuerpo se desvanece, se quema y el espectador sólo contempla una serie de impulsos visibles.»

Esta descripción es la esencia del proceso superconsciente propia de las disciplinas psicofísicas. El deseo se convierte en el acto, ya que se trabaja sin una reflexión acerca de la acción. También dice Grotowski [1970: 29-30] en relación al trabajo vocal:

«...este aparato debe poder producir reflejos de sonido instantáneos sin que el pensamiento intervenga en absoluto, porque se perdería toda espontaneidad. [...] Si el actor está consciente de su cuerpo no puede penetrar en y revelarse a sí mismo. El cuerpo debe liberarse de toda resistencia; debe cesar virtualmente de existir. Por lo que respecta a su voz y a su respiración no basta con que el actor aprenda a usar algunos resonadores, a abrir su laringe o a seleccionar un cierto tipo de aspiración, ha de aprender a realizar todo esto inconscientemente en las fases culminantes de su actuación...»

Sin embargo la visión de Grotowski del acto superconsciente consiste en una eliminación de obstáculos, mientras que la visión de Parker implica la adquisición de técnicas relacionadas con la tarea a ejecutar. Grotowski habla de eliminar los bloqueos entre el actor y el acto de interpretar, mientras que Parker propone la adquisición e interiorización de herramientas de trabajo que permitan realizar la tarea.

Según esta idea los ejercicios y entrenamientos de Grotowski habrían tenido éxito por darles a sus actores herramientas y mecánicas relacionadas con la interpretación. Puesto que el proceso de aprendizaje en artes marciales guarda tantas similitudes

con el proceso de aprendizaje del actor (como queda dicho en el capítulo sobre los tres estadios del aprendizaje), y no se puede explicar el aprendizaje en artes marciales como una simple eliminación de bloqueos, ya que la adquisición de técnicas y mecanismos de trabajo resulta esencial, yo me inclino por la visión de Parker sobre la superconsciencia.

Al igual que en el Kenpo Kárate esto se aplica en la interiorización de los principios de la ingeniería de movimiento, en las artes esto se aplica a la interiorización de las mecánicas específicas de cada una de ellas. En música por ejemplo están los principios del contrapunto, el ritmo, la armonía, la orquestación... en pintura los de la composición, el contraste visual... etcétera.

De igual manera el arte de la interpretación además de técnicas posee principios que pueden ser interiorizados. La naturaleza abierta del arte de la interpretación hace que dependiendo de autores, géneros, estilos, personajes... estas técnicas y principios varíen mucho. De ahí que muchos actores duden entre especializarse en un tipo de rol determinado o intentar aprender la mayor cantidad posible de géneros (clown, mimo, comedia del arte, teatro clásico, danza interpretativa, teatro musical, técnicas orientales...) y técnicas distintas (método "Stanislavski", método "Meisner", biomecánica, Odin Teatret, Lecoq, Artaud...).

En cualquier caso, bajo este mosaico de posibilidades subyacen los elementos fundamentales del arte de la interpretación (personaje, dicción, ritmo, corporalidad, preexpresividad, coherencia, vestuario, equilibrio, aprendizaje...). Independientemente de su trayectoria, todo actor profesional debe interiorizar una serie

de elementos que constituyen la base del arte de la interpretación.

Obras como la de E. Barba y N. Savarese [2012] constituyen esfuerzos por determinar cuáles son estos elementos comunes.

Es a través del estado de superconsciencia que los actores son capaces de desarrollar interpretaciones vivas y orgánicas, que se adaptan a circunstancias variables como el trabajo de los demás intérpretes, la reacción del público o variaciones en el texto durante una gira. Dice Grotowski [1970: 84]:

«Lo esencial del arte del actor: es decir que lo que el actor logre sea un acto total (no tengamos miedo del nombre), que lo que haga lo realice con su ser íntegro, y no solamente con un gesto mecánico (y por tanto rígido) del brazo y de la pierna, no con gestos apoyados por una inflexión lógica en forma viva; puede estimularlo y en realidad es todo lo que realmente puede hacer. Sin comprometerse, su organismo deja de vivir y sus impulsos se vuelven superficiales. [...] El actor no debe usar su organismo para ilustrar un “movimiento del alma”, debe llevar a cabo ese movimiento con su organismo.»

Supongamos que durante un pase de una obra de teatro uno de los actores está desacertado en su ejecución, y hace que el ritmo de la representación baje, haciendo que los espectadores empiecen a aburrirse. Si uno de sus compañeros es lo bastante experimentado como para interpretar en estado de superconsciencia, su conocimiento adquirido sobre las mecánicas del ritmo en la representación le hará intuir lo que está pasando, y le permitirá aplicar técnicas con las que compensar el error de su compañero. Puede que incluso sea capaz de hacerle notar su error sin que el público lo perciba.

La superconsciencia no es un estado que se alcance de golpe. El individuo empieza a notar intuiciones acerca de lo que está haciendo. Descubre que en ocasiones esas intuiciones desafían sus planteamientos racionales, pero que si las sigue acaba avanzando grandes pasos en el desarrollo de su tarea. Cuando es así, el individuo puede, con el tiempo, acabar comprendiendo que hay unos porqués concretos detrás de esas intuiciones. Llega a preguntarse cómo ha sido capaz de llegar a esos porqués inconscientemente. Yoshi Oida [2010b: 45] lo define como «un estado de iluminación repentino o una conexión que hacemos sin una conciencia lógica».

En cierta ocasión la alumna número 8 me habló de un texto sobre el que estaba trabajando. Ella había imaginado al personaje con un ritmo de habla pausado, reflexivo. Sin embargo me dijo que cada vez que interpretaba el texto, se sentía impulsada a darle otro ritmo distinto, más enérgico. Al hablarlo con el resto de actores todos estuvimos de acuerdo en que esa variación era una intuición que debía seguir. Los conocimientos sobre interpretación que había interiorizado durante sus estudios habían empezado a darle acceso al estado de superconsciencia. Al querer llevar a la práctica la interpretación del personaje, el estado de superconsciencia se activaba, imponiéndose a las concepciones intelectuales que ella tenía sobre el personaje. Ella “pensaba” que el personaje debía manifestarse de una manera, pero lo que “sentía” al respecto era completamente diferente.

2.10. LA FÓRMULA DE LA ECUACIÓN

Con la excepción de algunos espectáculos basados en la improvisación, una parte importante del trabajo del actor consiste en fijar, dentro de la línea temporal del espectáculo, una serie de elementos, cada uno de los cuales debe ocurrir en un momento determinado, y siguiendo un orden concreto. A esta serie de elementos se le llama “partitura”. Las partituras de acciones son muy importantes en la construcción del espectáculo. Constituyen un segundo guión, desarrollado sobre el primero, que no sólo indica qué se va a representar, sino cómo.

Un actor que vaya a representar una obra de teatro, se ha aprendido una partitura que entremezcla frases, gestos, acciones, actitudes... Cuando sale a escena, recorre esa partitura de la misma manera en que lo hace un músico, partiendo del primer elemento y sin detenerse hasta el último.

Tratar esta partitura como si fuera algo rígido e inamovible puede ser útil para algunos trabajos, especialmente para la interpretación con cámara, donde el actor suele tener poco margen para improvisar, y debe repetir las tomas siempre de la misma manera para evitar fallos de continuidad en el montaje.

Sin embargo la interpretación teatral es abierta y orgánica. Las funciones no son todas iguales, y en muchas ocasiones la partitura es alterada. Unas veces ocurre por decisión del director, normalmente en función de las reacciones del público. En otras la partitura se ve alterada bien por incidencias dentro del propio espectáculo (alguien se olvida de una frase, la representación se alarga demasiado y hay que abreviar, surge un problema

técnico...) o simplemente por tratarse de un espectáculo basado en la improvisación, donde algunos elementos cambian de sitio de una representación a otra.

Es en estos momentos cuando una partitura entendida como un bloque único y rígido complica la tarea del actor, que tiene dificultades para alterar uno o más elementos de la misma.

Para evitar estas complicaciones, los elementos de la partitura deben ser agrupados en bloques y entendidos como una secuencia flexible de elementos.

En kenpo existe un problema similar. Las técnicas parecen una partitura fija de movimientos. Sin embargo, según progresa la formación del estudiante, se percibe que los movimientos que componen estas técnicas son susceptibles de cambios.

En kenpo estas alteraciones de la partitura están regidas por el principio de la fórmula de la ecuación. Explica Parker [1992: 48]:

«EQUATION FORMULA – This is a special formula that one can follow to develop specific, practical and logical fighting patterns. The formula allows you a more conclusive basis for negotiating your alternate actions. It reads as follows: to any given base, whether it is a single move or a series of movements, you can (1) prefix it – add a move or moves before it; (2) suffix it – add a move after it; (3) insert – add a simultaneous move with the already established sequence [...]; (4) rearrange – change the sequence of the moves, (5) alter the – (a) weapon, (b) target, (c)

both weapon and target; (6) adjust the – (a) range, (b) angle of execution [...], (c) both angle of execution and range; (7) regulate the – (a) speed, (b) force, (c) both speed and force, (d) intent and speed; and (8) delete – exclude a move or moves from the sequence.»

‘FÓRMULA DE LA ECUACIÓN: es una fórmula especial que uno puede seguir para desarrollar patrones de lucha prácticos, lógicos y específicos. La fórmula permite una base más concluyente para negociar tus acciones alternativas.

Dice así: para cualquier base dada, ya sea un único movimiento o una serie de ellos, puedes:

1. prefijar: añadir un movimiento o movimientos antes de la misma
2. “sufijar”: añadir un movimiento detrás
3. insertar: añadir un movimiento simultáneo a la secuencia ya establecida
4. reordenar: cambiar la secuencia de movimientos
5. alterar:
 - a. arma
 - b. objetivo
 - c. tanto el arma como el objetivo
6. ajustar
 - a. distancia
 - b. ángulo de ejecución [...]
 - c. tanto la distancia como el ángulo de ejecución
7. regular:
 - a. velocidad
 - b. fuerza
 - c. tanto la velocidad como la fuerza
 - d. el propósito y la velocidad
8. borrar: excluir movimientos de la secuencia’

Aunque los detalles de este principio están irremediabilmente asociados a las

artes marciales, sus puntos principales son perfectamente aplicables a las artes escénicas. El principio puede adquirir una forma adecuada para la interpretación con unos pequeños cambios:

- Para cubrir tanto los movimientos físicos como las intervenciones verbales, sustituyo “movimientos” por “elementos”.
- El concepto de “arma” no tiene aplicación clara en interpretación. Siguiendo la idea de que todo movimiento sigue un patrón geométrico, lo importante es saber qué parte o partes del cuerpo del actor son las que sirven de referencia para ese patrón. Por lo tanto cambio el término “arma” por “punto de origen”, que se ajusta a la definición (cf. capítulo sobre el punto de origen).
- El concepto de “objetivo” puede resultar confuso, ya que parece dar la idea de que la línea de movimiento tiene que terminar en un objeto. Sin embargo el movimiento del actor puede acabar en un punto del espacio en el que no haya nada. Para evitar esta confusión es mejor emplear el término “destino”.
- El concepto de “ángulo de ejecución” [Parker 1992: 13] también hace referencia al contacto del cuerpo del practicante con otro individuo o con un objeto.

«ANGLE OF EXECUTION - Any angle which, when an attack is executed, produces maximum results.»

‘ÁNGULO DE EJECUCIÓN: cualquier ángulo que, cuando se

ejecuta un ataque, produce los máximos resultados’

- El termino fuerza tiene unas connotaciones físicas que limitan su alcance a la interacción con objetos. Para abarcar más posibilidades es preferible el término “intensidad” (que puede referirse tanto a la intensidad física con que se realiza un movimiento como a una intensidad emocional).
 - Punto de origen, destino y trayectoria son elementos ligados a vectores de desplazamiento, mientras en interpretación la velocidad y la intensidad pueden incluir otros aspectos.
1. prefijar: añadir un elemento o elementos antes de la secuencia / partitura.
 2. “sufijar”: añadir un elemento detrás.
 3. insertar: añadir un elemento simultáneo a la secuencia ya establecida.
 4. reordenar: cambiar el orden de los elementos.
 5. alterar
 - a. punto de origen
 - b. destino
 - c. trayectoria
 6. ajustar
 - a. distancia
 7. regular:
 - a. velocidad
 - b. intensidad
 8. borrar: excluir elementos de la secuencia.

Este principio puede ser aplicado a:

- Secuencias dramáticas (desde una escena hasta un espectáculo

completo)

- La cualidad de los movimientos del personaje

2.10.1. LA ECUACIÓN APLICADA A SECUENCIAS DRAMÁTICAS

Dada la partitura de acciones y frases de un personaje es posible aplicar la ecuación para cubrir todas las posibilidades a la hora de realizar modificaciones a la misma.

2.10.1.1. Prefijar, insertar, “sufijar”

Estas tres categorías cubren la inclusión de elementos no presentes en la partitura original. Se pueden utilizar para realzar elementos que ya estaban presentes en la partitura pero que pasaban demasiado desapercibidos, para corregir cuestiones relacionadas con el ritmo, o para aportar información que antes no estaba presente.

La inclusión de elementos nuevos es algo cada vez más habitual en la adaptación de textos clásicos de teatro, especialmente en adaptaciones cinematográficas.

En *Hamlet*, la versión cinematográfica que Kenneth Brannagh hizo de la obra de William Shakespeare, se hacen importantes modificaciones con respecto al original. Al final de la película, tras la muerte del príncipe por el veneno de su tío Claudio, se “sufija” el texto original con la inclusión de un funeral al aire libre (la obra de Shakespeare termina cuando el cuerpo sin vida del príncipe es sacado del hall del castillo por los soldados de Fortimbrás) junto con una escena en que la estatua del difunto rey Hamlet es derribada por los mismos soldados.

Otro inserto importante en esta versión de la obra es la invasión del castillo por parte del ejército de Fortimbrás. Mientras que en el texto original el ejército del usurpador está de paso por Dinamarca para atacar Polonia, la versión de Kenneth Brannagh convierte esto en una excusa del noble para atacar el palacio de Elsinor, todo lo cual se narra mediante escenas de lucha entre los soldados noruegos y la guardia del rey.

En la versión cinematográfica de *Ricardo III* de Lord Laurence Olivier, se incluyen algunos añadidos textuales obra de Colley Cibber, actor que vivió entre los siglos XVII y XVIII d.C.

Cuando el dramaturgo y director Eduardo Fuentes presentó en el año 2000 su montaje de *La naranja mecánica*, basada en la novela de Anthony Burgess, uno de los reclamos más interesantes para el público era que en esta adaptación al teatro se había incluido el capítulo final de la obra, que no fue publicado en los Estados Unidos hasta 1986 y que no había sido tenido en cuenta para la popular versión cinematográfica.

2.10.1.2. Reordenar

La alteración del orden de los elementos también es un recurso que se emplea habitualmente. Al igual que en los recursos de inclusión de nuevos elementos, también puede utilizarse a favor del ritmo de la obra, para realzar un elemento al separarlo de sus contiguos, o por exigencias del medio.

En la película *Hamlet* de Kenneth Brannagh, el monólogo de Claudio en el acto IV en que resume los acontecimientos de la obra transcurridos hasta ese momento es convertido en una escena independiente,

tras el monólogo de Hamlet de los “pensamientos sanguinarios” y la escena con Ofelia trastornada. De esta manera el largo monólogo explicativo, que en un largometraje rompería el ritmo de la escena en que iba originalmente, marca la elipsis temporal entre ambas secuencias.

En la adaptación cinematográfica que hizo Lord Laurence Olivier de la misma obra, el famoso monólogo “ser o no ser” se convierte en una escena independiente tras el encuentro entre Ofelia y Hamlet en que éste la repudia. Mientras que en el texto original el monólogo deriva en el diálogo con Ofelia al aparecer ésta, en la versión de Lord Olivier se destaca su importancia al separarlo de dicho encuentro.

2.10.1.3. Alterar

Alterar, ajustar y regular dan lugar a un grupo de recursos basado en la modificación de elementos ya presentes en la obra no en su relación con otros elementos, sino en sí mismos.

Alterar hace referencia a elementos de carácter vectorial, principalmente desplazamientos, ya sean de actores o de objetos. Conlleva modificaciones en el punto de origen, el destino y la trayectoria de estos elementos vectoriales, que pueden ser alterados con respecto a la partitura original.

2.10.1.4. Ajustar

Ajustar hace referencia tanto a la distancia entre el punto de origen y el destino en un desplazamiento, como a la distancia entre dos elementos estáticos. En este sentido se desliga del recurso de alterar, que sólo puede entenderse en un contexto dinámico.

2.10.1.5. Regular

Si bien puede hacer referencia a elementos vectoriales, también puede aplicarse a cualquier elemento que tenga un desarrollo cronológico y no puntual. Igual que se puede regular la velocidad a la que un actor u otro objeto se desplazan por el escenario, también puede regularse la velocidad a la que se desarrollan determinados hechos, incluyendo por supuesto la velocidad de habla de un intérprete.

Una vez determinada la emoción con la que se realiza una determinada acción, también puede regularse la intensidad emocional de la misma.

2.10.1.6. Borrar

La supresión de elementos de una partitura o un montaje es un recurso muy importante. Esto se da especialmente en el trabajo con clásicos. Estos textos fueron compuestos para el público de otras épocas, con una sensibilidad distinta, una relación diferente con los temas tratados, y que estaban acostumbrados a unos mecanismos de representación diferentes de los nuestros. Por ello es habitual en las adaptaciones suprimir pasajes y escenas que no son percibidos tal y como lo eran en su momento.

Por ejemplo, es habitual en las representaciones de *La tragedia del rey Ricardo III* suprimir diversas escenas relacionadas con personajes históricos con los que el público actual no está familiarizado, y que no hacen una gran aportación a la trama principal.

La supresión de elementos no está limitada a la representación de obras clásicas, sino que

también se encuentra en trabajos de nueva creación. Cuando por primera vez se ve un espectáculo completo (primeros ensayos completos de una obra de teatro o el montaje preliminar de una película) o se presenta ante el público (pases de prensa) es habitual que se encuentren en su construcción defectos que antes no eran evidentes como problemas de ritmo, chistes que no hacen gracia... que llevan a la eliminación de determinados elementos.

2.10.2. LA ECUACIÓN APLICADA A LOS MOVIMIENTOS DEL PERSONAJE

Los elementos de la partitura de movimientos de un personaje pueden ser modificados según las posibilidades que nos da la fórmula de la ecuación de la misma manera en que se pueden modificar secuencias dramáticas. A este respecto no queda más que añadir.

Sin embargo, combinando la fórmula de la ecuación con el concepto de movimiento fundamental¹ obtenemos un sistema para ayudar al actor a diseñar mecánicas de movimiento únicas para su personaje.

2.10.2.1. Prefijar y “sufijar”

El movimiento fundamental es el punto de partida sobre el cual desarrollar el movimiento realizado. Eugenio Barba [2012: 189] habla de cómo los dibujantes de tiras cómicas y dibujos animados utilizan un sistema de realce del movimiento que divide el mismo en tres fases: anticipación, acción y reacción.

En la fase de anticipación, el agente anticipa el movimiento iniciándolo en la dirección opuesta.

La fase de acción constituye el movimiento

1. Ver capítulo sobre el punto de origen.

fundamental, es decir, el movimiento desnudo, sin ningún tipo de aditamento.

En la fase de reacción el movimiento se extiende más allá de su punto de destino para después regresar a éste.

La fase de anticipación constituye un prefijo al movimiento de acuerdo con la fórmula de la ecuación, de la misma manera en que la fase de reacción constituye un sufijo.

Sin embargo no todos los prefijos o sufijos son anticipaciones o reacciones sobre un movimiento fundamental. Existen otras posibilidades a tener en cuenta. Prefijos y sufijos pueden aportar información sobre la acción, matizarla o incluso descubrirnos nuevos datos sobre el personaje.

Una posibilidad interesante para caracterizar un personaje se puede establecer una mecánica por la que determinadas acciones deben llevar siempre un determinado prefijo o sufijo.

Tomemos como ejemplo el inicio de *La tragedia del rey Ricardo III*. La obra comienza con el protagonista sólo en el escenario, cuando se dirige al público con su famosa frase «Ahora el invierno de nuestro descontento se convierte en glorioso verano...». La acción de dirigirse al público puede prefijarse con elementos muy dispares, dependiendo de la naturaleza del montaje.

En la versión cinematográfica de Lord Laurence Olivier, que añade un largo prólogo al texto original, el protagonista inicia su monólogo apareciendo de pie meditabundo apoyado en el trono sobre el que unos segundos antes hemos visto al rey Eduardo. Avanza hacia la cámara como si fuera un personaje más de la obra, e inicia el monólogo dirigiéndose directamente al objetivo de la misma. Con este prefijo se nos muestra a un Ricardo que trata el trono como

si ya fuera suyo.

La versión cinematográfica de Richard Loncraine nos da un prólogo aún más elaborado, en el que el duque de Gloucester lidera a sus tropas en un feroz asalto. En lugar del Ricardo III conspirador, Sir Ian McKellen nos muestra a un personaje guerrero, salvaje, con un marcado carácter militar.

Los prefijos anticipan la acción que se va a dar. Generan una expectativa que el actor puede romper, creando a veces un fuerte efecto cómico.

Un ejemplo (basado en un hecho real):

PERSONAJE A: ¡Menudo escándalo montaste tú con el asunto del papelito!

PERSONAJE B: ¿Papelito? ¿Papelito?
¿Qué papelito?

Este pequeño diálogo resultaría mucho más divertido si el actor que interpretase al personaje B anticipase con sus gestos una disculpa que finalmente no se produce, dando lugar al efecto cómico.

Se suele prestar menos atención a los sufijos que a los prefijos a la hora de caracterizar a un personaje, ya que se suele dar más importancia a la acción siguiente que a la que ya ha terminado. Es por ello que el sufijo tiene una connotación de teatralidad, de exageración.

En la película *Pactar con el diablo*, de Taylor Hackford, Al Pacino sufija un discurso con una acción que demuestra el carácter juguetón de su personaje. Hace el clásico gesto de secarse la boca abierta con la mano, cierra el puño y sopla dentro, como si echase algo, y después abre la mano, mostrando que no hay nada.

En la película *La jungla de cristal*, de John

Mctiernan, Alan Rickman sufla varias de sus intervenciones con una sonrisa falsa, que se convierte en un rasgo recurrente del personaje cuando está mintiendo o fingiendo una emoción.

2.10.2.2. Insertar

La inserción de elementos en un movimiento implica interrumpir la secuencia inicial del movimiento con un elemento añadido, o complementar la secuencia inicial con un elemento que se desarrolla paralelamente al movimiento fundamental, enriqueciéndolo.

En la película *La huella* de Joseph L. Mankiewicz, Lord Laurence Olivier hace un maravilloso ejemplo de inserción en el momento en que toma entre sus manos una caja imaginaria de rapé, la abre y en vez de limitarse a esnifar su contenido, inserta la acción de lanzarlo por el aire, para después cazar el polvillo con la nariz.

Leonard Marx, conocido en el mundo del cine como Chico Marx, solía interpretar números cómicos al piano en los que tocaba las teclas normalmente con una mano mientras con la otra hacía gestos extravagantes como tocar las teclas sólo con el dedo índice, o con una pequeña pelota. Es un ejemplo de inserción de elementos paralelos en una acción.

2.10.2.3. Reordenar

Modificar el orden de los elementos de una secuencia puede descubrir nuevas perspectivas sobre una misma acción.

Esto se aprecia muy bien en las acciones cotidianas, en donde se dan secuencias

que se acostumbran a hacer en un orden determinado.

Por ejemplo: en el *Hamlet* de Kenneth Branagh, el diálogo entre Polonio y Reinoldo transcurre después de que el primero haya mantenido relaciones con una cortesana, aún presente en el cuarto. Pese a que los personajes tratan de asuntos muy personales, Polonio no le ordena a la muchacha que abandone el cuarto hasta que no ha transcurrido buena parte del diálogo. Lo normal habría sido que esto ocurriese antes de empezar el diálogo, pero al cambiar el orden de los acontecimientos vemos la frialdad de los dos personajes, que tratan a la prostituta como un mero objeto.

En la película *Heat* de Michael Mann, Robert De Niro muestra un ejemplo de cómo reordenar los elementos de una partitura en una escena a solas con Ashley Judd. El personaje de Robert de Niro descubre a Ashley Judd, que interpreta a la mujer de uno de sus socios criminales, citándose con otro hombre en un motel. De Niro espera a que él se marche, y después la aborda en la habitación para recriminarla su acción. En una escena de este tipo, lo normal es que el personaje haga su entrada, realice una acción agresiva y después inicie el diálogo. Sin embargo Robert De Niro inicia primero el diálogo, y sólo cuando ve que ella no quiere responder, se vuelve y tira por los aires un montón de perchas. Al cambiar el orden de las acciones de esta manera, De Niro no nos muestra un personaje manifestando su enfado, sino a un personaje que está intentando controlar su enfado porque no quiere dejarse llevar por la ira.

2.10.2.4. Alterar

Se refiere a la modificación de los parámetros

fundamentales de un desplazamiento: el punto de origen, el punto de destino y la trayectoria o camino que seguirá el mismo.

2.10.2.4.1. Punto de origen

En este caso el punto de origen puede hacer referencia tanto al punto de partida del movimiento, como a la parte del cuerpo que se tomará como referencia para calcular la trayectoria del mismo.

En el primer caso se entiende que al alterar el punto de origen de un movimiento se altera la posición desde la que se inicia el movimiento, lo que evidentemente afecta a todo el movimiento en sí.

El segundo caso determina cuál es la parte del móvil que se toma como referencia a la hora de considerar el origen, la trayectoria y el destino en el movimiento.

No es lo mismo hacer un movimiento circular con el pie que hacerlo con la rodilla o con la mano. Las posiciones del cuerpo cambian, y cambia también la percepción que el público tiene del movimiento.

Es habitual en kenpo el iniciar una línea de movimiento con un punto de origen y terminarlo con otro diferente. Tal es el caso, por ejemplo, de la técnica martillo desviante, en la que se ejecuta un movimiento circular cuyo punto de referencia es primero el puño derecho (durante el bloqueo) y luego el codo derecho (en el golpe a la cabeza).

2.10.2.4.2. Destino

El punto de destino es aquel donde finaliza el movimiento. Evidentemente al cambiarlo de lugar queda alterado todo el movimiento.

2.10.2.4.3. Trayectoria

La trayectoria es la línea que sigue el cuerpo por el espacio. Está condicionada por el

punto de origen, el de destino, y cualquier otro punto por el que se desea que pase el movimiento.

La trayectoria puede ser una línea recta, una línea circular, o componerse de una combinación de líneas rectas y/o circulares².

La alteración radical de una trayectoria con respecto al movimiento fundamental hace que intervengan en el movimiento músculos y articulaciones que antes no participaban en él, lo que ayuda a realzar el mismo.

Cuanto más se alargue la trayectoria con respecto al movimiento fundamental, más se realizará el movimiento.

2.10.2.4.4. Ajustar

La distancia entre dos elementos afecta a las relaciones dinámicas y estáticas entre ambos³. Puede referirse a la distancia general del cuerpo con respecto al destino del movimiento, o exclusivamente a la distancia del punto de origen (en su acepción de eje del movimiento) con respecto al destino. Cuanto mayores sean las distancias, más realizado quedará un movimiento.

Por ejemplo: la acción de servir una bebida en un vaso no tiene el mismo efecto estético si la boca de la botella se coloca al borde del vaso que si ésta se coloca a cierta distancia (como al escanciar la sidra de forma tradicional). Al aumentar la distancia el efecto es más evidente.

2.10.2.4.5. Regular

La velocidad de un movimiento se percibe en el tiempo que tarda en ocurrir. Tanto la aceleración como la deceleración del mismo tienen efectos dramáticos que varían dependiendo tanto de la acción en sí como del contexto en que se produce.

2. Ver capítulo sobre la fluidez.

3. Ver capítulo sobre la distancia.

La aceleración implica que se reduce la percepción del movimiento, lo que tiene un efecto de sorpresa o de violencia, dependiendo de la acción. El movimiento es reducido a la mínima expresión, con lo que cobran mayor importancia los efectos del mismo.

El resultado es parecido al de un disparo: el espectador no ve la bala, sino los destrozos que hace (la herida que se abre, la botella que se rompe, el agujero en la pared...).

Existe en el mundo del cine una leyenda que dice que durante el rodaje de la película *Operación dragón* los técnicos le pidieron a Bruce Lee que ejecutase algunos de sus golpes de puño más despacio, ya que las cámaras no podían captar el movimiento. Sea cierta o no esta leyenda, lo cierto es que en la película, durante su duelo con el personaje de Robert Wall, hay momentos en que los golpes de Bruce Lee son prácticamente imperceptibles, y sólo sabemos que ha habido impacto por la reacción de Wall.

La deceleración implica que el espectador percibe con más claridad todo el desarrollo del mismo, lo que puede provocar relajación o tensión, dependiendo de la acción.

Un personaje que realice una tarea de precisión (como por ejemplo cocinar) a baja velocidad transmite una idea de dedicación, de entrega absoluta.

Un personaje que estrecha la mano de otro con lentitud puede resultar inquietante. Al alargar un contacto físico que normalmente es breve está mostrando su control sobre el otro.

La intensidad de un desplazamiento equivale a la resistencia de un móvil a alterar su trayectoria (condicionada normalmente por

el peso del objeto o la fuerza física del actor). Puesto que en un contexto de representación lo habitual es que las variables relacionadas con la intensidad estén controladas, lo que se puede dar es una simulación de esta intensidad.

Por ejemplo: si un personaje camina a través de un cenagal, el actor puede fingir en su marcha un gran esfuerzo físico, para simular una resistencia que no está presente en la realidad.

En la película *Heat*, Robert De Niro juega con la intensidad del movimiento cuando le cuelga el teléfono a Frank Trejo en el restaurante. Inicia el movimiento con tensión, como si fuera a dar un golpe con el auricular. Sin embargo cuelga de forma controlada. La relación entre las dos tensiones le da a la acción una cualidad especial.

2.10.2.4.6. Borrar

Es difícil borrar elementos de un movimiento fundamental, ya que por definición si eliminamos alguna parte del mismo, su ejecución queda incompleta. Por lo tanto este recurso queda limitado a la realización de movimientos incompletos, bien porque el actor quiera convertir eso en un rasgo del personaje (por ejemplo, si se trata de alguien trastornado) o porque se juegue con la percepción del espectador para que sea él quien complete el movimiento en su imaginación. Dice Barba [2012: 184]:

«La vida del cuerpo del actor en escena es un resultado que procede por eliminación: proviene del trabajo de aislar determinadas acciones o fragmentos de acciones realizadas por el actor y mostrarlas.»

El primer elemento que se puede borrar de un movimiento es el objeto implicado. La

mímica ha hecho de esto un arte. A través del uso del cuerpo en general, los mimos pueden representar toda clase de objetos ausentes.

Para Eugenio Barba las artes marciales cuerpo a cuerpo están relacionadas con el concepto de omisión por el hecho de que en Okinawa adquieren especial importancia como resultado de la prohibición de portar armas. Sin embargo donde el concepto de omisión adquiere más importancia en las artes marciales es en la ejecución de las formas (“katas”). Si bien éstas constituyen una idealización del hecho del combate, ya que constituyen ejercicios para el perfeccionamiento técnico, se trabajan siempre con adversarios imaginarios, y estos adversarios se colocan en posiciones muy determinadas y ejecutan ataques en ángulos específicos.

La 6ª forma larga, la más avanzada de las formas sin armas que se estudian en kenpo kárate americano, se compone en su mayor parte de técnicas en las que los rivales imaginarios atacan con armas. En muchas de estas técnicas el defensor no sólo contraataca al agresor imaginario, sino que además lo hace robándole el arma y golpeándole con ella.

La omisión también está presente en las formas por el hecho de que al constituir una idealización de las técnicas, en ocasiones contienen versiones recortadas de las mismas. Habitualmente carecen de alguno de los movimientos finales, aunque en ocasiones desaparecen también algunos movimientos intermedios.

En el campo de las omisiones también son muy importantes los movimientos incompletos que son percibidos por el espectador como completos. Esto se debe a que la mente tiende a reconocer patrones, y a

completar información ausente, siempre que esta sea evidente. Por ejemplo: cualquier persona que ve un dibujo con cuatro esquinas alineadas reconoce la ilustración como un cuadrado o un rectángulo. Aunque la forma en sí no esté completa, el cerebro humano establece una relación entre los elementos dispersos, de manera que aunque la persona es consciente de la omisión, la compensa mentalmente.

El público de cine y teatro hace lo mismo con determinados movimientos de los actores. Cuando un actor de cine mira en dirección hacia arriba no suele levantar la cabeza, sólo los ojos. De esta manera si el director quiere mantener un plano frontal el movimiento no pierde elegancia.

Igualmente en la lucha escénica los golpes, sobre todo los que se dirigen a zonas muy sensibles como la cara o los genitales, pasan a unos centímetros de su objetivo sin tocarlo. Se elimina por tanto la última parte del movimiento, es decir, el impacto. Sin embargo el espectador percibe el golpe completo, a menos que la omisión haya sido demasiado evidente.

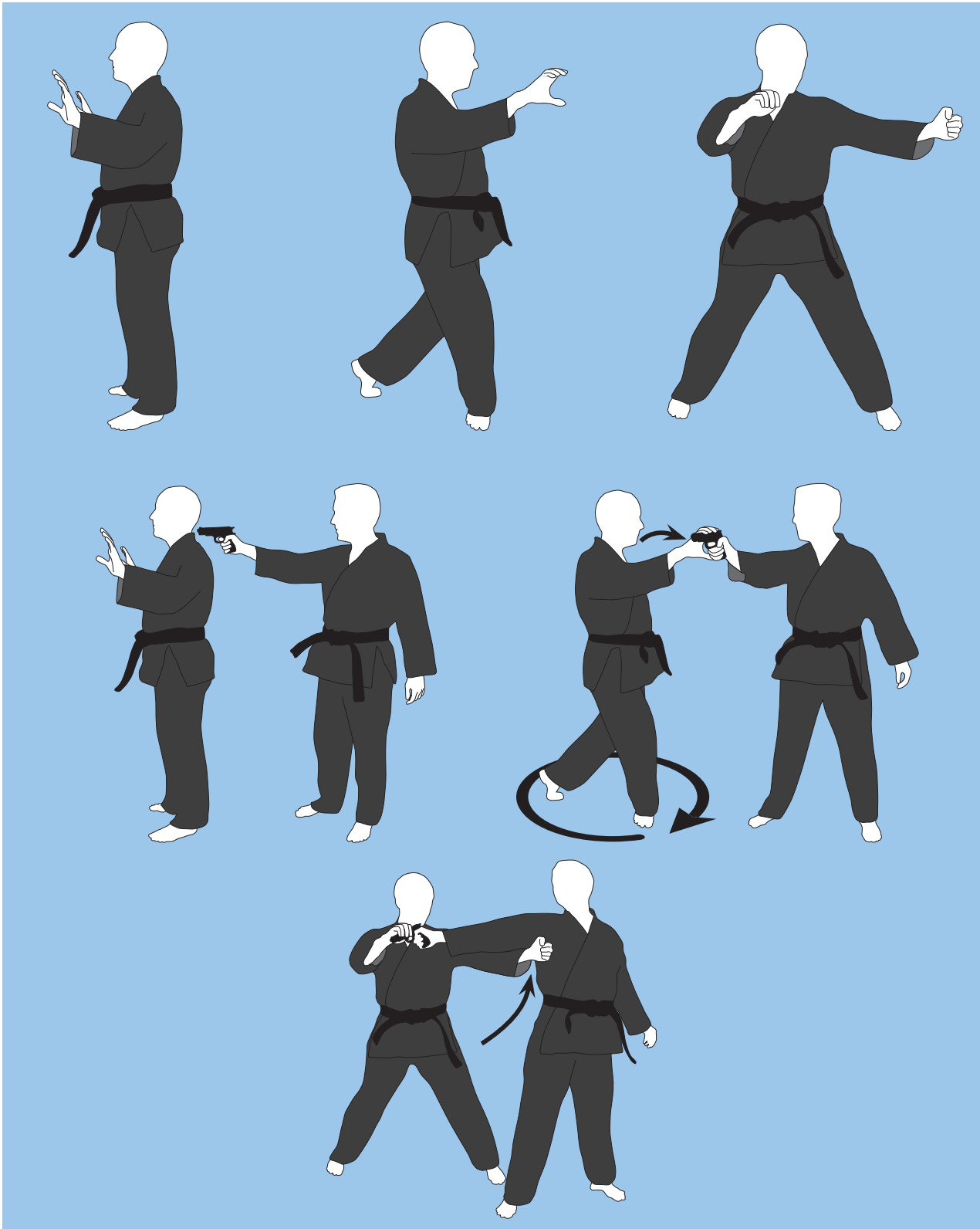
2.10.3. EJERCICIOS EN TORNO A LA FÓRMULA DE LA ECUACIÓN

Algunos ejercicios de kenpo relacionados con la fórmula de la ecuación:

–El profesor muestra a los alumnos cómo unir dos técnicas nuevas o ya trabajadas en el programa para que los alumnos las trabajen.

–El profesor toma una técnica del programa y reordena los movimientos de la misma para que los alumnos la trabajen.

–El profesor toma una técnica del programa y propone variaciones a la misma para que los alumnos las trabajen.



Las formas avanzadas contienen técnicas, como cañón roto, en las que el kenpoísta interactúa con oponentes y armas imaginarias.

–Los alumnos trabajan una forma por turnos mientras sus compañeros le atacan a la mayor velocidad posible. Comprobar cómo los ataques de los compañeros obligan a modificar la técnica.

–Cada alumno escoge unas técnicas y propone en clase una extensión para cada una de ellas.

–Se da a los alumnos una lista de técnicas para que las conviertan en una pequeña forma (“kata”).

Algunos ejercicios de interpretación relacionados con la fórmula de la ecuación:

–Cada alumno prepara para la clase una partitura de acciones sin diálogo en torno a un tema y la interpreta. Después se reordenan los elementos de la misma de forma aleatoria para que la vuelva a interpretar. Los alumnos discuten en grupo sobre los cambios y sobre cómo darle un sentido a la partitura reordenada.

–Se les da a los alumnos un diálogo de larga duración y se les pide que lo recorten por lo menos a la mitad sin que se pierda el sentido de la escena.

–Se les da a los alumnos un diálogo y se les pide que representen lo que ocurre sólo con mímica.

–Se les da a los alumnos un diálogo y se les pide que representen lo que ocurre sólo con la voz, sin emplear gestos, ni acciones, ni desplazarse por el espacio.

–Se les da a los alumnos un diálogo y se les pide que lo modifiquen de manera que las intenciones de los personajes sean completamente diferentes. La limitación es que no pueden eliminar ninguna frase, sólo pueden añadir texto y acciones.



2.11. JERARQUÍA DE BASES

El maestro Ed Parker denominó BASES a los movimientos independientes del Kenpo Kárate Americano, y estableció una jerarquía de aprendizaje [1983: 43-44], indicando las prioridades en el aprendizaje de los distintos tipos de movimientos para el artista marcial.

Sería la siguiente (de mayor a menor importancia):

1. POSICIONES: las posturas que el practicante adopta para el combate.
2. MANIOBRAS: los métodos de desplazamiento, es decir, las transiciones entre posiciones.
3. BLOQUEOS: los métodos de defensa.
4. GOLPES: los métodos de ataque.
5. MOVIMIENTOS Y MÉTODOS ESPECIALIZADOS: son aquellos que no pueden clasificarse dentro de las cuatro divisiones anteriores.

La base de esta jerarquía es que cada tipo de movimiento necesita del movimiento anterior para que cada estudiante desarrolle una forma de combatir funcional y coherente.

De nada nos sirve, por ejemplo, estudiar la manera en que se da un puñetazo si nuestras posiciones carecen de solidez y equilibrio. Igualmente antes de atacar a un enemigo hay que saber defenderse de sus ataques, o de lo contrario sucumbiremos en muy poco tiempo.

Es cierto que en la práctica, cuando se inicia el estudio de las artes marciales se aprenden

distintos tipos de movimientos a la vez. Esta aparente contradicción se debe a que, como tantos otros principios teóricos del kenpo, esta jerarquía no es más que una herramienta para ayudar al estudiante a que entienda cuales son sus prioridades. Tan importante como entender cada movimiento por separado es entender cómo deben funcionar juntos.

Según el principio teórico del alfabeto de movimiento definido por Ed Parker [1992: 3]:

«ALPHABET OF MOTION – Each movement learned, whether used defensively, offensively, or for both purposes, constitutes a letter in the ALPHABET OF MOTION.»

‘ALFABETO DE MOVIMIENTO – Cada movimiento aprendido, ya sea empleado ofensiva, defensivamente, o de ambas maneras, constituye una letra del ALFABETO DE MOVIMIENTO.’

A medida que se aprenden los distintos tipos de “letras de movimiento” se van aprendiendo también ciertas “palabras” y “frases” de movimiento, que introducen al alumno en la “gramática de movimiento” subyacente.

Esta jerarquía tiene su reflejo en la construcción del personaje por parte del actor. Como herramienta para facilitar el proceso, se puede estructurar el personaje en cinco categorías claramente diferenciadas:

1. TRASFONDO GENERAL
2. TRASFONDO CIRCUNSTANCIAL
3. REACCIONES
4. ACCIONES
5. COMPORTAMIENTOS PARTICULARES

2.11.1. TRASFONDO GENERAL

El trasfondo general es el trasfondo del personaje previo a la obra y a su intervención en la misma. El trasfondo general se refiere a la identidad del personaje, su pasado, y a todos los elementos estáticos que son relevantes acerca de él. En resumen: ¿quién es el personaje y de dónde viene?

El trasfondo general es la base del personaje. Ningún elemento del personaje tendrá sentido si no está construido en armonía con él. Al igual que ocurre con las posiciones, no es a primera vista el elemento más importante del personaje, ya que, salvo que el texto lo indique expresamente, el espectador no va a recibir directamente esa información. Sin embargo es un elemento esencial para darle coherencia y profundidad a la interpretación. Tanto la posición en kenpo, como el trasfondo general en interpretación, son elementos estáticos que constituyen los cimientos del trabajo a desarrollar.

En la película *Tiburón* el personaje de Quint, el pescador, tiene un trasfondo general muy interesante, que sin duda le aportó al actor Robert Shaw material útil para su interpretación del personaje, más que notable. Gracias al guión sabemos que el personaje tuvo una experiencia traumática en su juventud cuando, durante la Segunda Guerra Mundial, vivió el naufragio del USS Indianapolis, crucero de la Armada que fue torpedeado por un submarino japonés. Quint fue testigo de cómo muchos de los

supervivientes del naufragio eran devorados por tiburones.

Al principio de la película Quint es un pescador que tiene su propio barco y que no se asocia con nadie. Queda a la imaginación del actor y del espectador todo lo ocurrido entre la guerra y su situación actual.

En cualquier caso toda esta información ya nos dice muchas cosas sobre el personaje: es solitario, exigente, duro, odia a los tiburones... Hay mucho material que condiciona el desarrollo de las escenas.

2.11.2. TRASFONDO CIRCUNSTANCIAL

El trasfondo circunstancial implica, al igual que las maniobras, un elemento de cambio. Al igual que las maniobras hacen que el kenpoísta pase de una posición a otra, el personaje ve alterado su trasfondo de una escena a otra. El trasfondo circunstancial del personaje está constituido por todos aquellos elementos del historial del personaje no recogidos en su trasfondo general, y que van cambiando a lo largo de la obra.

El actor no puede empezar a trabajar cada escena de su personaje sólo con las ideas del trasfondo general, sino que debe tener en cuenta los cambios que los acontecimientos de la obra han producido en él y en su relación con el mundo. Al principio de cada escena es importante revisar los cambios en el trasfondo del personaje. En ocasiones estos cambios son muy obvios, pero otras veces son tan sutiles que pueden pasar desapercibidos al actor, quien entonces perderá oportunidades de profundizar en el personaje.

Este elemento y el anterior (trasfondo general) componen lo que Stanislavski llamaba “circunstancias dadas” [citado en María Knébel 2003: 72-73]:

«...para salir al escenario sólo como una persona y no como un artista, usted ha de saber lo siguiente: quién es, qué le ha acontecido, en qué circunstancias vive usted, cómo pasa el día, de dónde ha venido y muchas otras circunstancias dadas, no creadas por usted, pero con influencia en sus acciones. En otras palabras, para salir correctamente a escena es preciso un conocimiento de la vida y de la relación que con ella se tiene.»

En *La Venganza de Don Mendo* vemos un cambio drástico en el trasfondo circunstancial del Duque de Toro y de Don Nuño en el paso de la jornada II a la jornada III. En la jornada II el Duque de Toro estaba a punto de casarse con Magdalena, de la que estaba completamente enamorado, para regocijo de Don Nuño, su suegro. Sin embargo el diálogo nos indica que en el tiempo transcurrido entre ambas jornadas ha iniciado una relación adúltera con el rey Alfonso VII, que se ha consumado ya en varias ocasiones, y de la que ambos han tenido noticia. Esto ha cambiado a ambos personajes. El Duque de Toro ha visto desaparecer el amor que sentía por su esposa, y comparte con Don Nuño el lamento por la infidelidad de ella y por el deshonor resultante.

En la excelente película italiana *Rufufú*, de Mario Monicelli, encontramos un cambio más sutil en los personajes integrantes de la banda. En la película *Peppe*, interpretado por Vittorio Gassman, es encerrado en la cárcel por intentar engañar a un juez, haciéndole creer que fue él quien cometió un crimen del que se acusa a Cosimo. *Peppe* engaña a Cosimo haciéndole creer que le han echado una condena más larga que la suya, y consigue que le revele un plan que tiene para dar un golpe millonario. Al salir de la cárcel *Peppe* antes que Cosimo, convence a la banda

de este para dar el golpe juntos sin contar con él. Ya avanzada la película Cosimo es amnistiado, y hay un enfrentamiento entre ambos, en presencia del resto de la banda. En el texto *Peppe* le ofrece a Cosimo ser parte del golpe después de que este amenace con matarle. Vittorio Gassman escoge, hábilmente, darle a la escena un cierto aire de ternura. *Peppe* se compadece de Cosimo pese a todo. Su personaje se ha integrado en el grupo de ladrones y ha empezado a entender el especial compañerismo que hay entre ellos.

2.11.3. REACCIONES Y ACCIONES

La distinción entre reacciones y acciones es en ocasiones difusa, ya que podría decirse que en realidad todo el comportamiento de una persona se construye en relación a los estímulos que recibe del mundo.

Declan Donnellan [2005: 191] afirma que todo lo que hace el personaje es una reacción a algo. Y sin duda para toda intervención del personaje en el texto hay una causa original que le ha llevado hasta ella. ¿Significa eso que los personajes son meros títeres arrastrados por los acontecimientos?

En realidad no. Donnellan se refiere a la forma en que el actor debe entender al personaje. Es la forma que tiene el actor de hallar la coherencia incluso entre las acciones más opuestas del personaje: siempre hay una causa para que actúe así.

Sin embargo cada uno de nosotros considera de sí mismo que tiene iniciativas, momentos en su vida en que no se limita a reaccionar ante lo que le rodea, sino que decide controlar sus actos y realizar una elección. Sin embargo estas elecciones están motivadas igualmente por los estímulos que nos rodean. ¿Qué diferencia nuestras iniciativas de nuestras reacciones?

El factor a tener en cuenta es la naturaleza del estímulo que provoca la intervención del personajes:

- Si el estímulo es fácilmente procesable, e inmediatamente anterior a la respuesta, en ésta predominará la emoción por encima de la lógica, y se producirá con inmediatez. Este tipo de respuestas son las que llamamos reacciones.
- Si la intervención se produjo a raíz de una serie de estímulos que, coordinados, comunicaron al personaje una situación, la respuesta tardará un periodo notable de tiempo en producirse, y dará lugar a una respuesta sustentada principalmente en la lógica, antes que en la emoción. Este tipo de respuestas son las que llamamos acciones o iniciativas.

A la hora de abordar un texto, clasificar los actos del personaje como de uno u otro tipo depende más de la interpretación subjetiva del actor.

En cualquier caso sigue siendo una herramienta útil, ya que dependiendo del personaje, los actos de cada categoría pueden tener una serie de cualidades específicas. También puede ser que determinados personajes tiendan a realizar más a menudo un determinado tipo de actos.

Los personajes con una gran agilidad mental, por ejemplo, suelen realizar más acciones que reacciones, ya que la alta velocidad con que procesan la información hace que puedan elaborar estrategias lógicas en muy poco tiempo. Un personaje nervioso o asustado, por el contrario, tendrá problemas para elaborar estrategias, y tenderá más a las reacciones que a las acciones. Lo mismo ocurre con los personajes que confían más

en sus aptitudes físicas para resolver sus problemas. Un personaje acostumbrado a valerse de su intelecto podría tener problemas a la hora de elaborar una reacción efectiva.

El personaje de Hamlet se caracteriza especialmente por los problemas que tiene para tomar la iniciativa. En la mayor parte de la obra se limita a reaccionar ante los acontecimientos, sin adoptar una estrategia efectiva para lograr su objetivo, que es averiguar si el fantasma le ha dicho la verdad, y actuar en consecuencia. La única acción que le vemos adoptar en la obra es la de preparar el espectáculo teatral con el que pretende descubrir si Claudio realmente mató a su padre. El resto de actos importantes del personaje pueden entenderse como reacciones.

En las películas de aventuras *Sherlock Holmes* (2009) y *Sherlock Holmes: Juego de sombras* (2011), del director Guy Ritchie, se recupera un aspecto del personaje literario habitualmente olvidado en las adaptaciones cinematográficas: sus conocimientos de artes marciales. El guión relaciona el dominio de las artes marciales del personaje con su enorme rapidez mental, haciendo que sea capaz de predecir los movimientos de sus atacantes, dirigirlos, y elaborar estrategias de gran complejidad. De esta manera vemos que el protagonista es tan capaz en el combate cuerpo a cuerpo, que realiza como acciones lo que para otros serían reacciones.

En la película *Uno, dos, tres* (1961) de Billy Wilder, James Cagney interpreta al protagonista, C. R. Macnamara, jefe de la empresa Coca-Cola en Berlín Occidental. Es un hombre acostumbrado al mando, y ello se refleja en la manera enérgica y decidida con que realiza sus acciones.

2.11.4. COMPORTAMIENTOS PARTICULARES

Por último los comportamientos particulares del personaje son todos aquellos elementos que no tiene relación alguna con los apartados anteriores. Pueden tratarse de ciertos “tics” o gestos que el actor incorpore al personaje, o elementos de la interpretación relacionados con la puesta en escena.

En *Con la muerte en los talones* (1959) de Alfred Hitchcock, Cary Grant interpreta a Roger O. Thornhill, un publicista que se ve involucrado accidentalmente en una trama de espionaje. Existen varias escenas en la película en las que el personaje, por una razón u otra, cae al suelo. En esas caídas se aprecia como Cary Grant trabaja esas caídas empleando los pies como punto de origen del movimiento. Esto le da sus caídas una expresividad particular, que no parece tener relación con el trasfondo ni con otras características del personaje.

En *X-Men 2* (2003) de Bryan Singer, el personaje de Magneto, interpretado por Sir Ian McKellen, es un mutante capaz de crear y controlar campos magnéticos. En un momento de la película descubre que uno de los guardias de su prisión de plástico tiene un nivel de hierro anormalmente alto en su sangre. Utilizando sus poderes extrae el metal de su cuerpo, matándole en el proceso. El actor elige para esta escena una sonrisa triunfal en la que muestra exageradamente los dientes, dándole el aspecto de un vampiro.

2.11.5. EJERCICIOS EN TORNO A LA JERARQUÍA DE BASES

La jerarquía de bases es un concepto analítico, y por tanto su uso está restringido al llamado “trabajo de mesa” del actor.

–Trasfondo general:

El actor debe desarrollar, utilizando las pistas que de el texto, el trasfondo del personaje anterior a la obra, centrándose en los acontecimientos que tengan mayor relación con la misma.

–Trasfondo circunstancial:

Escena a escena, el actor debe analizar cómo ha afectado al personaje el desarrollo de la historia. De cada acontecimiento debe preguntarse: “¿En qué afecta esto a mi personaje? ¿Qué consecuencias tiene en su comportamiento?”

–Reacciones y acciones:

El actor deberá analizar las principales intervenciones del personaje, y determinar si son reacciones o acciones. Una vez hecha la clasificación, deberá buscar los patrones comunes dentro de cada categoría.

–Comportamientos particulares:

Los comportamientos particulares no surgen tanto del análisis como del trabajo práctico. Pueden ser una fuente útil de material de trabajo. Para ello, el actor debe tomar nota de las imágenes y sensaciones que le sugiere el texto con el que esté trabajando, y volver a ellas de vez en cuando para ver si puede incorporarlas al texto de forma útil.

2.12. RITMO

El ritmo es la relación armónica entre elementos que se suceden regularmente. En la construcción del ritmo intervienen los tiempos largos, los tiempos breves, los acentos, las pausas, los silencios y las oposiciones, entre otros elementos. Interviene en todas las artes, especialmente en aquellas en que la obra tiene un desarrollo cronológico, como la música, el cine, el teatro, la danza, la poesía...

Stanislavski [2009: 227] lo define de la siguiente manera:

«El ritmo es la relación cuantitativa de los periodos efectivos (de movimiento, de sonido) respecto de los periodos establecidos convencionalmente como unidades en un tiempo y medida determinados.»

El ser humano ha desarrollado un sentido del ritmo extraordinariamente complejo. Utilizamos el ritmo como parte de nuestros códigos de comunicación. Si repetimos un mismo sonido con diferentes ritmos, podemos transmitir emociones e incluso ideas complejas. Si decimos una frase con dos ritmos diferentes podemos incorporarle connotaciones completamente opuestas.

¿Cómo es esto posible?

Si bien no hay una respuesta definitiva al porqué de nuestra compleja relación con el ritmo, es muy probable que la respuesta se encuentre en el ritmo cardíaco. Las células del corazón deben contraerse de forma armónica para realizar eficazmente su trabajo. Tanto es así que si se toman dos células cardíacas, cada una realizando

contracciones a un ritmo distinto, y se unen en el laboratorio, automáticamente empiezan a contraerse al mismo ritmo.

El ritmo cardíaco está ligado a las emociones. Dependiendo del estado emocional en que nos encontremos será más alto o más bajo. Esto condiciona la forma en que realizamos nuestras acciones. Una misma persona no camina a la misma velocidad cuando está ansiosa que cuando está deprimida, independientemente de las circunstancias.

Debido a que el ritmo de nuestras acciones es, en parte, consecuencia de nuestro estado emocional, éste se convierte en un medio por el cual lo comunicamos a otros (voluntaria o involuntariamente). De esta manera podemos decir que el ritmo modifica el contenido del mensaje que transmitimos con nuestras acciones. Su valor exacto dependerá de las acciones a que se aplique.

Además, al igual que ocurre con las propias acciones, la influencia funciona en los dos sentidos. Una persona que se obligue a sonreír frente al espejo puede acabar sintiéndose más animada que antes. De la misma manera, una persona que aplique a sus acciones un ritmo determinado, se verá influenciada anímicamente por ese ritmo.

A este respecto conviene recordar las palabras que Stanislavski [2009: 234] pone en boca de Arkadi Nikoláievich cuando éste hace que sus alumnos den palmas a distintos ritmos, observando los efectos que esto produce sobre su estado emocional:

«Ya ven, soy como un mago. ¡No sólo domino sus músculos, sino también el sentimiento y el estado de ánimo! Puedo

hacerlos dormir a mi voluntad y llevarlos a la mayor excitación, hacerles sudar a mares –bromeó–. Pero no soy un mago: es el tempo-ritmo el que posee una fuerza milagrosa. Él ha sido quien ha actuado sobre el estado de ánimo de ustedes –resumió.»

Nos dice además Stanislavski [2009: 242] que el tempo-ritmo no sólo influye en el estado emocional del actor, sino que además ayuda a recuperar de la memoria recuerdos e imágenes específicos. El tempo-ritmo sería entonces un elemento evocador similar a la magdalena de Proust, capaz de entresacar de la memoria recuerdos lejanos.

«...el tempo-ritmo estimula no solamente la memoria emocional [...] sino que también ayuda a revivir nuestra memoria visual y sus imágenes. Por eso es incorrecto concebir el tempo-ritmo sólo en el sentido de la rapidez y la medida –observó Torstov–. El tempo-ritmo es necesario no tomado aisladamente, en sí mismo y para sí mismo, sino en relación con las circunstancias dadas, creadoras del estado de ánimo, en relación con la propia esencia interior que el tempo-ritmo oculta en sus estrañas. Una marcha militar, un paseo, el acompañamiento de un entierro pueden realizarse con el mismo tempo-ritmo, pero ¡cuánta diferencia en el sentido del contenido interior, el estado de ánimo y las intangibles características!»

Grotowski [1970: 137] habla sobre el ritmo en el trabajo de voz:

«En la prosa, el ritmo tiene que descubrirse o más bien descifrarse; hay que sentir el ritmo específico del texto. Un buen actor es capaz de leer rítmicamente hasta un directorio telefónico. El ritmo

no es sinónimo de monotonía o de prosodia uniforme, sino de pulsación, variación y cambio súbito. Después de terminar varios acentos lógicos en el texto, de acuerdo con el plan general de interpretación, se debe imponer un ritmo que coincida con estos acentos. Sin embargo aún en la prosa no debe favorecerse el ritmo en detrimento de la lógica formal, o caer en el otro extremo, descuidar el ritmo a fin de concentrarse exclusivamente en el sentido lógico del texto. Tampoco el ritmo del texto debe cortarse ni enfatizarse el acento lógico mediante pausas. El acento lógico de una frase no debe estar aislado: representa el punto culminante de un flujo rítmico producido por una sola onda melódica y respiratoria. [...]

La habilidad para manejar frases es importante y necesaria en la actuación.»

Es necesario entonces que el actor controle el ritmo con el que ejecuta su partitura de acciones, así como el de su discurso. Pero esto debe hacerse dentro de un contexto, no aisladamente. El ritmo (o tempo-ritmo, como lo expresa Stanislavski) no puede entenderse de una forma aislada, como un elemento técnico, sino dentro de una realidad que lo justifica, lo integra y ayuda a darle forma y coherencia.

El ritmo de la partitura de movimientos de un actor y su coherencia son elementos que están férreamente ligados. La coherencia de una partitura interpretativa depende sobre todo de que el actor comprenda y aplique los principios en que se sustentan esos movimientos, es decir, las causas de los mismos. Cuanto mejor comprenda el actor lo que hace, más coherentes serán sus acciones y más fácil le será encontrar el ritmo adecuado para su ejecución.

En Japón existe una forma especial de ritmo, que se aplica tanto al trabajo personal de cada actor, como a la estructura de escenas y obras: el “jo-ha-kyu”. Explica Barba [2012: 247-248]:

«En Japón la expresión jo-ha-kyu designa las tres fases en que es dividida cada acción del actor y bailarín. La primera esta determinada por la oposición entre una fuerza que tiende a desarrollarse y otra que la retiene (jo, retener); la segunda fase (ha, romper, destrozar) está constituida por el momento en el cual se libera de esa fuerza, hasta llegar a la tercera fase (kyu, rapidez) en la que la acción alcanza su cumbre, despliega todas sus fuerzas para luego detenerse repentinamente ante un obstáculo, en una nueva resistencia.

En el teatro japonés clásico la distribución rítmica jo-ha-kyu no contempla solo acciones del actor o bailarín sino que preside todos los varios niveles de organización de la representación: se aplica a gesto, música y cada drama como el alternarse de los textos representados y decide finalmente el ritmo de toda la jornada de espectáculo.»

A través del concepto del jo-ha-kyu Oida [2010a: 73] explica la importancia del ritmo para el actor y el público:

«Es prácticamente imposible “ser” natural en el escenario todo el tiempo. Sin embargo, es fundamental “parecer” natural (desde el punto de vista del público) en cada momento de la actuación. Puesto que Jo, Ha, Kyu es un modelo elemental que el público reconoce inconscientemente como “verdadero”, si lo utilizamos, ayudará a que nuestra actuación parezca más orgánica y “natural”. Además, trabajar con un ritmo “real” que se acople

a lo que estamos haciendo, de algún modo facilitará que emerjan espontáneamente los sentimientos más genuinos. De esta manera la acción se hace más verosímil tanto para el espectador como para los actores.»

El correcto dominio del ritmo es necesario también para que el actor pueda coordinarse con sus compañeros, especialmente en el trabajo de coreografías, ya sean de danza o de lucha escénica. Un actor que no tenga un adecuado sentido del ritmo puede retrasar o adelantar su intervención con respecto a la de los demás, dificultando sus interpretaciones y rompiendo la atmósfera de la representación. En el caso de números coreografiados de danza o lucha escénica, los fallos a la hora de someterse al ritmo pueden hacer fracasar el número completamente.

El kenpo kárate es un arte marcial en el que se hace especial hincapié en la velocidad de ejecución de las técnicas. Es un arte marcial especializado en ejecutar muchos golpes en muy poco tiempo. Es por ello que los kenpoístas experimentados desarrollan un gran sentido del ritmo interno, ya que a través de la práctica de las técnicas, y sobre todo de las formas se aprende a darles a los movimientos el ritmo adecuado, para así mejorar su ejecución. La coherencia en este caso viene dada por la naturaleza pragmática de los movimientos de artes marciales, ya que están diseñados con un propósito concreto y claro: defender al practicante y/o dañar al oponente.

El uso del ritmo en kenpo kárate se basa principalmente en las diferencias de duración entre los tiempos de una técnica (lo que se puede resumir en tiempos largos y breves) y en el uso de pausas y silencios (a cuya naturaleza dedico un capítulo aparte).

Los tiempos vienen marcados por lo que el practicante tarde en ejecutar un movimiento.

2.12.1. EJEMPLO DEL USO DEL RITMO EN TÉCNICAS Y FORMAS

Al principio del aprendizaje los tiempos cortos suelen ser los movimientos realizados de brazos (golpes de puño o mano abierta y bloqueos), mientras que los tiempos largos suelen ser los movimientos realizados con las piernas (maniobras y patadas). A medida que la habilidad del estudiante progresa, el estudiante se descubre realizando movimientos “largos” con los brazos y movimientos “cortos” con las piernas.

2.12.1.1. *Los tiempos cortos y largos en las formas*

Para ver el uso del ritmo en las formas, es interesante analizar las formas primera corta y larga. Aunque determinados aspectos del ritmo de las formas quedan a juicio del estudiante, una abstracción nos mostrará con claridad algunos de los juegos de ritmo que se dan en las formas básicas de kenpo.

La primera forma corta tiene un ritmo muy sencillo y muy claro. Toda la forma se desarrolla sobre una única mecánica: el estudiante retrocede, ejecuta un bloqueo, vuelve a retroceder, ejecuta el bloqueo del lado contrario, cambia de dirección, y vuelve a iniciarse la secuencia. Puesto que el bloqueo se realiza con la mano y el desplazamiento con la pierna, esto hace que el ritmo sea una alternancia entre tiempos breves (-) y largos (-) de la siguiente manera:

...- - - - -...

En la primera forma larga la mecánica es alterada. En esta forma la secuencia incorpora un golpe de puño después de cada bloqueo. Al tratarse de otro movimiento breve la relación entre tiempos breves y largos queda así:

...- - - - -...

En la segunda mecánica de la primera forma larga la mecánica se ve alterada de nuevo. En lugar de ejecutarse una combinación de bloqueo y golpe se ejecutan tres bloqueos seguidos, alternando el brazo con que se ejecutan. Para la segunda parte de la primera forma larga, la relación de tiempos es la siguiente:

...- - - - -...

La primera forma larga termina además con una secuencia estática en la que el kenpoísta ejecuta una serie de bloqueos y golpes al aire. Todos ellos constituyen tiempos breves. De manera que la forma termina con una secuencia de diecisiete movimientos breves seguidos.

A medida que el kenpoísta interioriza y domina estas formas, los tiempos de desplazamiento se unen con el bloqueo subsiguiente, de manera que la primera forma corta se convertiría en una sucesión de tiempos largos, donde cada tiempo (-) contiene dos acciones, una breve y una larga (- + -), que se solapan en el tiempo:

...- - -...

Lo mismo ocurre en la primera larga, de manera que

...- - - - -...

se transforma en

...-----...

y

...-----...

se transforma en

...-----...

A medida que las formas progresan las relaciones entre tiempos se vuelven más complejas y las mecánicas varían más dentro de la misma forma. Como ejemplo, la relación entre tiempos breves y largos al principio de la cuarta forma larga (forma exigida para el examen de cinturón negro) es la siguiente:

----- ...

2.12.1.2 Los tiempos cortos y largos en las técnicas

La primera técnica que se aprende en el sistema, espada retrasada, presenta tiempos de las dos duraciones. Los movimientos de brazo (el golpe de martillo derecho al brazo y el canto derecho al cuello) son movimientos breves, mientras que la patada intermedia, con la que el kenpoísta debe desplazar a su oponente hacia atrás, debe ejecutarse en un tiempo largo.

Sin embargo en la técnica martillos tronando, tras el primer bloqueo, el kenpoísta ejecuta un martillo invertido ascendente con el brazo estirado con un recorrido largo. Pese a ser un movimiento de brazo, este movimiento debe realizarse en un tiempo largo (lo que permite que el kenpoísta implique el giro y desplazamiento del cuerpo en el golpe).

En la técnica retirando el péndulo, el kenpoísta retrocede, al ver venir la patada de su rival, desde un neutral derecho a una guardia cruzada posterior izquierda (en lugar de retroceder a un neutral izquierdo) para evitar el golpe, ya que es un desplazamiento que se ejecuta en un tiempo breve, lo que reduce las probabilidades de ser golpeado.

El uso de movimientos breves o largos en las técnicas está sujeto a las circunstancias de combate y al estilo particular de cada kenpoísta.

2.12.1.3. El tiempo de negra (♩)

Existe en kenpo karate un principio que apoya la clasificación de los movimientos en breves y largos. Se trata del tiempo de negra, descrito por Parker [1992: 100]:

«QUARTER BEAT TIMING – Use of one quarter timing to disturb the rhythmic patterns that may have already been established»

‘TIEMPO DE NEGRA: el uso de un tiempo de negra para alterar los patrones de ritmo ya establecidos’.

En notación musical, la redonda (◯) representa cuatro pulsos. En un compás 4/4 equivaldría a un compás completo. La blanca (♩) tiene una duración equivalente a la mitad de una redonda. Y la negra tiene una duración de un solo pulso, es decir, la mitad de una blanca y la cuarta parte de una redonda.

A la hora de estudiar el ritmo en kenpo, los movimientos largos equivalen a la redonda y los breves a la blanca. Por lo tanto el tiempo de negra es un tercer tiempo, de duración aún más reducida que el movimiento breve.

El tiempo de negra se utiliza en kenpo en momentos puntuales de las técnicas, en movimientos en que la rapidez es más importante que la técnica y la precisión, normalmente porque son movimientos muy fáciles de ejecutar o porque mientras los realiza el kenpoísta se encuentra en una situación vulnerable.

Ejemplos:

- En la técnica reverencia ante buda, cuando el kenpoísta tiene que pasar de un lado a otro de la pierna caída de su oponente, un paso durante el cual está en una posición vulnerable.
- En la técnica espada y martillo, entre los golpes de canto al cuello y martillo a genitales, ya que el golpe de martillo es muy fácil de dar. Además, debido a la extrema sensibilidad de la zona el golpe no necesita una gran cantidad de fuerza para ser eficaz.
- En la técnica maza cortante, entre el golpe de martillo descendente y el canto al cuello, ya que la distancia entre ambos objetivos es muy corta, y los golpes frontales al cuello apenas requieren fuerza para ser eficaces.

2.12.2. EJERCICIOS EN TORNO AL RITMO

Algunos ejercicios de kenpo en torno al ritmo:

–El trabajo de formas y sets ayuda al desarrollo del sentido del ritmo interno en el practicante. También trabajan la adaptación al ritmo externo si se ejecutan siguiendo un ritmo marcado por el profesor o un metrónomo. El trabajo de formas y sets sobre un ritmo externo es muy útil para el trabajo en grupo.

–Una vez aprendida una forma, los alumnos pueden trabajarla en equipos de dos o tres personas, como si fuera un baile. En estos casos uno de ellos puede hacer de “liebre”. Este ejercicio es muy útil como proyecto a medio plazo, a desarrollar en tres o cuatro sesiones, al final de las cuales los alumnos pueden mostrar el trabajo a sus compañeros.

–Como trabajo personal a preparar entre clases, los alumnos pueden coger una forma y ajustar su ritmo a una canción de su propia elección. Los alumnos más avanzados pueden coger una canción y desarrollar una forma inventada que se adapte a su ritmo y melodía.

–La técnica sacrificio ciego trabaja sobre reacciones muy concretas del atacante a los golpes del defensor, dando lugar a una pequeña coreografía de lucha escénica. De igual manera se pueden preparar pequeñas coreografías basadas en técnicas ya conocidas por los alumnos, lo que les obligará a adaptarse a los ritmos del compañero.

–El llamado “set para dos personas” es básicamente una forma-coreografía, por lo que su práctica también es útil para el dominio del ritmo. Sin embargo su dificultad restringe su aprendizaje a los alumnos más experimentados.

–El profesor hace que los alumnos trabajen una combinación de golpes, y les pide que hagan énfasis en unos golpes u otros a cada repetición.

Algunos ejercicios de interpretación en torno al ritmo:

–Los alumnos caminan o repiten una serie de acciones siguiendo el ritmo de un metrónomo. Cada cierto tiempo el profesor

quita el sonido del metrónomo para después volver a conectarlo y que los alumnos vean si estaban siguiendo o no el ritmo. El ejercicio se puede complicar cambiando el ritmo del metrónomo regularmente.

–El profesor les da una frase a los alumnos y les hace repetirla según un ritmo marcado por él. Después les propone variaciones insertando tiempos largos, breves y pausas de menor o mayor longitud.

–El profesor les da una frase breve a los alumnos y les hace repetirla mientras recorren la sala de un lado a otro. En cada repetición deben hacer hincapié en una palabra distinta. Se debe acompañar la palabra enfatizada con un golpe de kenpo. Para complicar el ejercicio se les puede pedir a los alumnos que pronuncien la frase desde distintos estados de ánimo (enfado, alegría, tristeza, rabia, depresión, discreción, excitación, aburrimiento...).

–Sobre un monólogo o un diálogo que el alumno esté trabajando en las clases, el profesor inserta una serie de marcas de ritmo (tiempos largos o breves, pausas y silencios) y le pide al alumno que las incorpore a su trabajo, justificándolas dramáticamente.

–El alumno interpreta su texto con distintas canciones de fondo, cuyo ritmo el actor tomará de referencia para realizar la escena con distintos ritmos y estados de ánimo.

2.12.3. PAUSA Y SILENCIO

Una de las principales dificultades para el estudiante de interpretación es el “horror vacui” que existe ante las pausas y los silencios. Ambos son percibidos como una señal de error. El actor siente que desde fuera se le percibe como si se le hubiera olvidado

el texto. Instintivamente se toman como algo a evitar. Muchos actores rompen el ritmo del diálogo por miedo a esto, lo que empobrece la representación. Si además el actor percibe que la representación no está funcionando como debería se pone nervioso y se acelera, lo que enturbia aún más la representación.

Es de gran importancia romper con ese instinto y acostumbrar al estudiante a trabajar en ausencia de la palabra. De esta manera no sólo evitará errores como el ya mencionado, sino que además controlará con mayor facilidad el ritmo de sus intervenciones, lo que enriquecerá notablemente su interpretación.

Para empezar conviene diferenciar entre pausa y silencio. Si bien ambos tienen la misma forma externa (la ausencia de sonido) su rol en la obra es muy diferente.

2.12.3.1. Pausa

La pausa es una interrupción de la acción y/o de la palabra. Siempre va asociada con la tensión, la inquietud, la impaciencia. La pausa sirve para alargar en el tiempo el estado anímico del espectador, para permitirle ser consciente de la intensa emoción que le invade en un momento dado. La intensidad emocional que va asociada a la pausa es la que hace que sea tan importante darle la duración adecuada. Si se alarga demasiado el espectador se relaja, la emoción del espectador se disipa y para cuando vuelve la acción el espectador tiene que hacer un esfuerzo para incorporarse a ella. Si la pausa es demasiado breve, el espectador no llega a sentir la emoción en toda su plenitud, y su reacción al reanudarse la acción no es tan intensa como podría haber sido.

Algunos ejemplos:

-*Doce hombres sin piedad* (versión de Estudio 1, 1973): en el discurso final del personaje de José Bódalo, que interpreta al jurado nº 3, el actor presenta un monólogo de gran intensidad emocional, en el que las pausas, además de ayudar a generar tensión, funcionan como transiciones ante los cambios bruscos de tono. Eugenio Barba [2012: 246] destaca en su obra la importancia de la pausa como elemento de transición.

-En las películas del oeste es habitual que haya una pausa justo antes de un duelo, para acentuar la tensión del momento.

-En la película *El crack*, de Jose Luis Garci (1981) hay una escena en la que Germán Areta, el detective privado interpretado por Alfredo Landa, interroga a una “madama” cuando es interrumpido por un hombre que le amenaza verbal y físicamente. El diálogo entre ambos está plagado de pausas que recalcan la tensión de la situación.

No hay que olvidar, además, que la pausa se da habitualmente en el habla cotidiana, y por lo tanto tiene cabida en el discurso del actor como rasgo naturalista.

Un problema habitual en los estudiantes de interpretación hoy en día es que suelen colocar pausas en los textos con fines puramente estéticos, y se olvidan de que, al igual que el resto de las acciones del personaje, toda pausa debe tener una justificación interna, independientemente de su importancia. Un personaje puede hacer una pausa para observar a su interlocutor y ver su reacción, porque esté nervioso y le cueste hablar, porque algo le distraiga, porque intente recordar algo, o simplemente porque necesite tomar el aliento (como en el ejemplo de *Doce hombres sin piedad*, en el momento en el que José Bódalo dice:

“¡Estos! ¡Estos son mis argumentos! Pero ustedes... (pausa) ¿¡Qué más quieren!?”.

Puede ocurrir que en el proceso de preparación de un espectáculo el director imponga a los intérpretes determinadas pausas. Por ello el actor debe aprender no sólo a encontrar las pausas más adecuadas para él, sino también a justificar las impuestas.

Una buena manera de justificar cualquier pausa es hacer que el personaje interrumpa su discurso para asegurarse de que su interlocutor escucha, entiende y asimila lo que se le está diciendo. Esta clase de comprobación, que se da con frecuencia en las comunicaciones cotidianas, permite justificar muchas pausas, siempre que estas no interrumpan el discurso de forma antinatural.

Como ocurre con tantos otros elementos de la interpretación, los actores deben jugar con las pausas en los ensayos, y ponerlas en distintos sitios para ver dónde funcionan mejor.

2.12.3.2. Silencio

La diferencia más importante entre la pausa y el silencio es que si bien la pausa es una interrupción de la acción, el silencio es parte de ella. La pausa interrumpe el flujo de información, mientras que el silencio transmite información por sí mismo. El silencio equivale a una frase. Las pausas las suele poner el actor, mientras que los silencios suelen provenir del texto.

Meisner [1987: 66] define el silencio a través de un ejemplo:

«Listen, silence is a moment. A moment of silence is something, too. Let me prove

it to you. Ask me whether I think you have talent.”

“Mr. Meisner, do you think I have talent?”

His head cocks away from her and he maintains a complete silence. The class begins to laugh.[...]

“Silence has a myriad of meanings. In the theater silence is an absence of words, but never an absence of meaning.”»

“Escucha, el silencio es un momento. Un momento de silencio también es algo. Deja que te lo demuestre. Pregúntame si tienes talento.”

“Señor Meisner, ¿cree que tengo talento?”

Su cabeza mira hacia otro lado y permanece callado. La clase empieza a reírse. [...]

“El silencio tiene una miríada de significados. En el teatro el silencio es la ausencia de palabras, nunca la ausencia de significado.”»

A la hora de determinar la duración de un silencio lo importante es darle la duración suficiente como para convertirlo en significativo, de forma que el espectador no confunda la ausencia de respuesta verbal con una pausa.

Algunos ejemplos:

-En la citada película *El crack*, hay una escena en el personaje de Alfredo Landa descubre que su socio, interpretado por Miguel Rellán, le ha traicionado a cambio de un soborno. Cuando éste intenta pedirle perdón y explicarle sus motivos, el personaje de Alfredo Landa responde con un rotundo silencio, con el que demuestra que nada de lo que diga le importa.

-*El topo* de Thomas Alfredson (2011) es una película de una gran sutileza, en la que tiene mucha importancia lo que no se dice. Es por ello que los silencios adquieren especial relevancia. Destaca especialmente

la escena en que Control, el director del MI6, es despojado de su cargo, y declara que el protagonista, George Smiley, se marcha con él. La reacción de Gary Oldman, que interpreta el papel de Smiley, es un poderoso silencio en el que se entremezclan la sorpresa y la decepción.

Los silencios pueden trabajarse con actitud neutral o complementarlos con un trabajo gestual que refuerce el mensaje.

2.12.3.3. La pausa y el silencio en kenpo

La pausa y el silencio tienen su cabida en el entrenamiento de kenpo. El entrenamiento en técnicas y formas puede utilizarse para interiorizar ambos conceptos y entender mejor la diferencia entre ellos.

Existe en kenpo un concepto llamado “punto de parada”. Este concepto hace referencia a determinados momentos que se dan durante la ejecución de una técnica de defensa personal, en los que el artista marcial tiene a su rival lo bastante controlado como para permitirse el detener su flujo de acciones para comprobar el estado de su oponente y comprobar su entorno. El “punto de parada” está ligado en el combate cuerpo a cuerpo al concepto de silencio, ya que al igual que en él el cese de la actividad tiene un significado estratégico. La falta de acción puede tener, en un momento dado, un valor equivalente al de la acción.

En el entrenamiento de combate de competición es habitual que se produzcan pausas en las que ninguno de los atacantes se decida a realizar una acción. Entre los competidores con poca experiencia se produce normalmente cuando ninguno de los dos está seguro de qué hacer. Los más

experimentados suelen utilizarla como elemento para crear tensión y confundir a sus rivales. Puesto que la tensión y los nervios hacen que el practicante se sienta incómodo en la inmovilidad y necesite mantenerse activo, un artista marcial que se mantenga en estado de pausa transmite una imagen muy fuerte de tranquilidad y dominio, lo que inquieta aún más a su rival.

Otras veces la pausa surge de forma natural en el ritmo del combate, en momentos en que los luchadores necesitan observarse mientras replantean su propia estrategia, o simplemente relajarse después de un

momento de gran tensión. Los artistas marciales más experimentados pueden identificar las pausas de su rival y sorprenderle en ellas, atacándole en un momento en que su atención se relaja. Tal y como explica Mushashi [1996: 58]

«El ritmo de la segunda primavera se da cuando estáis a punto de golpear y el adversario retrocede rápidamente o para el golpe; fingid un ataque y después golpead al adversario cuando se relaja después de la tensión. Éste es el golpe de la segunda primavera.»



2.13. ADAPTACIÓN

El Kenpo Kárate Americano tiene como base de su filosofía docente el concepto de adaptación. El arte debe adaptarse al individuo, no el individuo al arte. William K. Chow, maestro de Ed Parker, le comentó en varias ocasiones que el “arte” debía ser modificado para adaptarse a los tiempos modernos, a los cambios en la sociedad que afectaban a las necesidades del artista marcial. [Ed Parker 1982: 23-24]:

«William K. S. Chow's Kenpo Karate class was a selective group. [...]

He was good and I wanted to learn as much as I could from him. I followed him, I questioned him, I bugged him, and it paid off. He explained and stressed the need for modifications and additions [...]. He knew that kenpo was only at its infant stage of modification. Like Mitose's family who had changed the art they had learned to suit the needs of the people of their time, Chow also felt there was a need to change the art to meet the needs of the American people at this time.»

‘La clase de Kenpo Karate de William K.S. Chow era un grupo selecto. [...]

Era bueno, y yo quería aprender todo lo posible de él. Le seguía, le preguntaba, le pinchaba, y funcionó. Me habló de la necesidad de hacer modificaciones y añadidos al sistema dándole gran importancia [...]. Él sabía que el Kenpo era un sistema que aún estaba en pañales. Al igual que la familia Mitose, que cambió el sistema para adaptarse a las necesidades de la gente de su tiempo, Chow también sentía que había que

cambiar el arte para adaptarse a las necesidades de los americanos de ese momento.’

Fue el director Joshua Logan quien contó como, al visitar a Stanislavski [1999] en Moscú éste le advirtió de que su método de interpretación no era adecuado para los estadounidenses.

Stanislavski y Parker entendían, en sus respectivos campos, hasta qué punto hay que respetar las particularidades de cada individuo a la hora de instruirle en disciplinas complejas si se espera obtener de él los mejores resultados posibles.

Por supuesto tanto en la interpretación como en las artes marciales existen muchos elementos que son inmutables y que el individuo debe aprender según el modelo original, sin margen para adaptaciones.

Todos los actores deben aprender a caminar con la espalda recta, la cabeza bien levantada y a proyectar la voz con claridad, independientemente de su método de interpretación (aunque haya escuelas de interpretación que obvien estas cosas).

En Kenpo Kárate Americano la posición de la mano al dar un puñetazo es siempre la misma, y la patada frontal se ejecuta siempre igual.

Los elementos fundamentales de una disciplina, que se corresponden con las letras del ALFABETO DE MOVIMIENTO, deben ser aprendidos tal cual. Lo que diferencia a un practicante de otro es la forma en que conjuga estos elementos, a cuáles les

da prioridad, en cuáles se apoya más para desarrollar su tarea... Mientras los elementos fundamentales estén correctamente empleados y no falte ninguno, no hay motivos para no valorar positivamente el trabajo realizado. Es de esta manera que el principio de adaptación establece la relación entre la disciplina y el individuo.

En interpretación la adaptación se refiere fundamentalmente a:

- Las particularidades físicas y psicológicas del actor
- Las circunstancias en que se desarrolla su interpretación

2.13.1. SOBRE LA ADAPTACIÓN DEL ARTE AL ACTOR

2.13.1.1. *Teoría de la dimensión proporcional.*¹

Parker extiende la idea de adaptación a los elementos técnicos del sistema.

Dice Parker [1983: 27-55]:

«Each STANCE must be taught to suit the individual. The width, depth, and height of each STANCE varies with each individual. [...] the Art must be made to fit the individual in order to produce maximum, as well as, positive results. Therefore, the width, depth, and height of a STANCE must correspond with the dimensions of the individual. To give specific measurements (for example to say that there should be exactly 12 inches between your feet, etc.) is absurd. The length and size of a leg or foot must be considered and compensated for so that adjustments can be correctly made.»

‘Cada POSICIÓN debe enseñarse para ajustarse al individuo. La altura, anchura y profundidad de cada POSICIÓN varía en cada individuo. [...] el Arte debe estar hecho para adaptarse al individuo para producir los mejores resultados y, de hecho, para producir resultados positivos. Por lo tanto la anchura, profundidad y altura de una POSICIÓN debe estar ligada a las dimensiones del individuo. Dar medidas específicas para cualquiera de las POSICIONES (por ejemplo, decir que tus pies deberían estar separados 30 centímetros, etcétera) es absurdo. La longitud y tamaño de la pierna o el pie deben tenerse en cuenta y compensarse para que los ajustes se hagan correctamente.’

Más tarde se referirá a este concepto como “teoría de la dimensión proporcional” [1986: xiii]:

«THEORY OF PROPORTIONAL DIMENSION – This theory teaches you how to utilize your movements which are in proportion to your body. Applying this theory helps you to literally fit the moves to your body.»

‘TEORÍA DE LA DIMENSIÓN PROPORCIONAL: esta teoría te enseña cómo utilizar movimientos que están en proporción a tu cuerpo. Aplicar esta teoría te ayuda a encajar literalmente los movimientos en tu cuerpo.’

Los individuos acostumbrados a esta forma de trabajo desarrollan enormemente su cenestesia, en el sentido que le da Eugenio Barba [2012: 62]:

«...”cenestesia”, el sentido que permite a los espectadores “sentir” en su cuerpo,

1. Ver capítulo sobre la teoría de la dimensión proporcional más adelante.

a pesar de la aparente inmovilidad, impulsos físicos que corresponden a los movimientos de la escena.»

Para los artistas marciales experimentados es relativamente fácil imitar posturas y movimientos sólo con verlos, ya que están especialmente acostumbrados a hacerlo como parte de su entrenamiento.

2.13.1.2. Sobre el “método” de cada actor

Encarnar un personaje es un trabajo extremadamente complejo, al que el actor debe dedicar todas sus herramientas intelectuales y psíquicas, y en el que interviene también el subconsciente. Es, por lo tanto, una tarea muy personal. Como decía antes, una vez dominados los elementos básicos del oficio, cada actor organiza su trabajo de una manera distinta, iniciando el abordaje del personaje por unos elementos u otros hasta que su proceso de trabajo le lleva a dar forma completa a su encarnación.

Ahora bien, si la del actor es una labor personal, que se puede realizar de maneras muy dispares, de ello se deduce que el punto común del trabajo de todos los actores no puede ser el método, ya que cada uno tiene el suyo, ni los elementos básicos (las “letras”) de la interpretación, ya que esos mismos elementos podrían emplearse para fines muy diversos.

Este punto común al trabajo de todos los actores no es otro que el objetivo, el afán de lograr un determinado resultado. Comparten (o deberían compartir) el deseo de colaborar, mediante la encarnación de uno o más personajes, en la presentación ante el público de un relato coherente.

Fuera de los grandes teatros es habitual encontrar intérpretes más preocupados por disfrutar de la tarea de actuar (el “juego”) que por construir una obra coherente e interesante. Esta visión puramente lúdica de la labor del actor se ha visto agravada por la mentalidad de determinadas escuelas de interpretación que con fines comerciales han dejado de lado el trabajo de instrucción técnica a favor de ejercicios de carácter más lúdico. De ahí la enorme importancia que suelen dar a las improvisaciones. También hay escuelas que optan por instruir a sus alumnos en técnicas de interpretación muy por encima de su nivel, lo que les hace tener una percepción deformada de sus propias capacidades.

Si quiero traer este asunto a colación es porque esto ha hecho que adquieran especial relevancia métodos de interpretación que tienen más relación con el modo en que el actor siente el papel que con las formas en que lo manifiesta. Una vez más conviene recordar la cita de Herbert Blau [1982: 86] «The doing without showing is mere experience» ‘El hacer sin mostrar es mera experiencia’. No se puede entender adecuadamente el trabajo del actor sin fijar la vista en el resultado de su trabajo. De lo contrario corre el riesgo de estancarse en una posición autocomplaciente de la que nada interesante pueda salir.

Este respeto al resultado es el que puede salvar al actor de tradición occidental del problema que señala Eugenio Barba [2012: 10] al compararla con la tradición oriental. El actor oriental trabaja siguiendo unos códigos fijos, mientras que el actor occidental está «preso del arbitrio de la falta de reglas». Una mayor preocupación por el objetivo como eje del trabajo del intérprete puede ayudar a superar este problema, al aportarle un punto de apoyo que le de cierta perspectiva.

En este sentido el intérprete puede aprender de las artes marciales. El buen artista marcial debe revisar constantemente su trabajo, y comprobar, en la medida de lo posible, si su ejecución de los movimientos y técnicas es consistente con su uso en un combate real. No existe un método completamente seguro de evaluación del trabajo en ninguno de los dos casos, pero lo importante es tomar una actitud adecuada, y considerar la autocrítica como una herramienta más.

En el entrenamiento de Kenpo Kárate no se dan las técnicas como un conjunto fijo de movimientos del que es imposible desviarse, sino como una base sobre la que cada practicante debe ir construyendo su propia versión de la técnica. Cualquier versión es válida siempre que cumpla con las reglas básicas del sistema. No es raro que un instructor enseñe varias versiones de la misma técnica. Los grandes maestros incluso improvisan los detalles sobre la marcha, adaptándose a las circunstancias para lograr la máxima eficiencia. Lo importante es en todo caso la coherencia con los objetivos.

Sobre la adaptación en las técnicas de defensa personal, Parker [1987: 63-65] dice:

«Because each of us is physiologically and anatomically different, all basic moves should be TAILORED to suit us individually. [...] Once referenced, moves should then be modified to harmonize with the physical make-up of each student. As each learning process is adjusted top the individual, students should then be informed that while identical ingredients to successful learning may apply to all, the proportion will vary according to a student's natural inherent qualities. Similar or identical principles may be learned, but when applied the formula will vary

with each individual. As a student learns a system, he gradually develops his own style.»

‘Puesto que cada uno de nosotros es física y anatómicamente diferente, todos los movimientos básicos deben ser ADAPTADOS para servirnos de forma individual. [...] Una vez dada la referencia, los movimientos deberían ajustarse para adecuarse a la constitución física de cada estudiante. A medida que cada proceso de aprendizaje se ajusta al individuo, los estudiantes deberían ser informados de que aunque a todos se les pueden aplicar los mismos ingredientes para lograr el éxito, las proporciones varían dependiendo de las cualidades inherentes a cada estudiante. Se pueden aprender principios similares o idénticos, pero la fórmula variará para cada individuo.

A medida que el estudiante aprende el sistema, desarrolla gradualmente su propio estilo.’

En la actualidad, cuando se divide a los actores según su método de interpretación, la primera gran división es entre actores que se centran en lo “externo”, es decir, en todo lo relacionado con el uso del cuerpo y la voz para transmitir las emociones e ideas que dicta el texto, y actores que se centran en lo “interno”, en la identificación psicológica con el personaje.

Curiosamente esto también ocurre en las artes marciales orientales, que tradicionalmente se han dividido en estilos “internos” y “externos”. Parker [1992: 50, 68] considera que esta división se hace en base a las técnicas de respiración propias de cada estilo. Los estilos “externos” serían, por lo tanto, aquellos que promueven técnicas de respiración intensas y forzada, mientras que

los “internos” practicarían una respiración controlada y suave que se volvería más intensa exclusivamente en determinados movimientos de especial esfuerzo.

Actualmente se considera que los estilos “externos” son aquellos que al inicio de la instrucción hacen más hincapié en el uso de la fuerza bruta, y los estilos “internos” aquellos que hacen lo propio con la técnica depurada. Cuando la instrucción avanza, los estilos tienden a equilibrarse para cubrir aquellos aspectos del trabajo del alumno que han quedado descuidados.

En este sentido el trabajo del maestro Parker resulta ecléctico, ya que en el programa de instrucción del Kenpo Kárate Americano ambas formas de trabajo se van aplicando de forma conjunta, de forma que lo que determina la especialización en una u otra al inicio de la instrucción no es el sistema, sino la tendencia natural de cada alumno. De esta manera el instructor debe empezar por guiar a cada alumno en el camino que le es más natural, al tiempo que le ayuda a compensar sus carencias en el otro.

Del mismo modo, los actores que quieren aprender interpretación no deberían centrarse exclusivamente en los aspectos externos o internos del personaje, sino identificar adecuadamente cuáles le son más fáciles de desarrollar, aprovechar esa ventaja, y compensar sus carencias a la hora de trabajar con el resto de elementos del personaje. Un actor que presente una elaborada partitura de gestos y movimientos al público no conseguirá hacer creíble su personaje si no encuentra la coherencia que aporta la comprensión del personaje. De igual manera, no sirve de nada desarrollar a la perfección el funcionamiento de la psique del personaje si no se es capaz de expresarlo de forma adecuada. Phillip Zarrilli [2009: 17] critica en esto a la actriz y directora Sonia Moore,

en referencia a su libro *Training an actor: The Stanislavski System in Class* (1979), de quien dice:

«She instructs people to “think, think and make your body project what is in your mind” [...]. It is assumed that whatever is “in the mind” can be transferred into the body. Precisely how this transfer from mind to body takes place is never discussed.»

‘Le dice a la gente “piensa, piensa y haz que tu cuerpo proyecte lo que está en tu mente” [...]. Se da por hecho que lo que sea que está “en la mente” puede transferirse al cuerpo. Precisamente cómo ocurre esta transferencia de la mente al cuerpo es lo que nunca se discute.’

2.13.2. ADAPTACIÓN DEL ACTOR A LOS ELEMENTOS EXTERNOS

Sobre la adaptación a los elementos externos, Parker [1987: 64] dice:

«TAILORING encompasses a number of basic concepts. Two of these concepts place emphasis not only on how your moves are to be TAILORED to you, but how they can be TAILORED to your opponent.»

‘La ADAPTACIÓN engloba varios conceptos básicos. Dos de estos conceptos hacen hincapié no sólo en como tus movimientos se ADAPTAN a ti, sino también en cómo se ADAPTAN a tu oponente.’

El trabajo del actor está siempre condicionado por elementos externos a los que el actor debe adaptarse: desde la

disposición de los elementos en el escenario hasta la forma en que sus “partenaires” interpreten las escenas que tienen en común con él. Los elementos externos condicionan el trabajo del actor, y debe adaptarse a ellos. Esta capacidad del actor para adaptarse a lo externo es uno de los elementos fundamentales de su trabajo, ya que se ve siempre afectado por elementos que escapan a su control. Independientemente de la importancia de su labor, nunca es el eje alrededor del cual gira todo lo demás. Es parte de la maquinaria, y por lo tanto influye sobre unas piezas de la misma manera en que otras influyen sobre él.

Es necesario que el actor aprenda a depender de elementos externos e incluso a aprovecharse de ellos.

Esta idea es la base de la excelente obra de Declan Donnellan [2005], cuya tesis es que el actor siempre debe mantener su atención puesta en un elemento externo concreto, que él llama “the target” (‘la diana’). La “diana” lleva asociadas unas reglas que son las siguientes:

- Siempre hay una diana
- La diana existe fuera de uno mismo, y a una distancia mensurable
- La diana existe antes de que la necesites
- La diana siempre es específica
- La diana siempre es cambiante
- La diana siempre está activa

Curiosamente el concepto de diana comparte las mismas características con el oponente en las artes marciales. En ambas disciplinas los practicantes se ven condicionados de la misma manera por un condicionante externo más importante que todos los demás, y deben aprender a adaptarse a él.

La importancia del objeto de atención externo también se encuentra en Meisner [1987: 39]. En diversos ejercicios proporciona elementos que focalizan la atención de sus estudiantes y a los que tienen que reaccionar, incluyendo sus “partenaires”.

La interpretación y las artes marciales son disciplinas de adaptación.

En el trabajo de artes marciales uno se adapta al oponente para imponerse sobre él. En el momento en que esto se logra, ya no hay combate y las artes marciales pierden su razón de ser.

En interpretación el actor se adapta al texto, al personaje que interpreta, al director, a los compañeros, a la escenografía, a la iluminación, a la distancia al público...

La adaptación está ligada a los conceptos de concentración y atención, tratados previamente. La interpretación de un papel necesita de unas bases fiables e inamovibles en las que el actor pueda confiar, y a las que acudir en caso de duda. El actor debe partir siempre de la humildad en su trabajo, y buscar fuera de sí estas bases (en el texto, el director, los compañeros...), y adaptar su trabajo a ellas. Lo que el actor recibe de los demás es el eje en torno al cual gira su trabajo. Si surge una discrepancia entre el trabajo de los demás y el propio, el actor debe empezar por buscar la raíz del problema en sus propias concepciones y acciones. Sólo tras descartar estas posibilidades podrá plantearse la idea de que sean otro u otros los responsables del error.

Un actor que pretende que los elementos de alrededor se adapten a él es tan inútil como un artista marcial que le pide a su oponente que se deje vencer.

La adaptación exige del actor flexibilidad. Es habitual entre los actores con poca experiencia aferrarse a una concepción sobre cómo debe interpretarse un personaje, una escena o una obra. Esto crea toda una serie de dificultades. Por ejemplo:

- Dado que la interpretación (ya sea en directo o con cámara) es, en la mayoría de los casos, un trabajo de equipo, cada miembro del equipo tendrá por fuerza una concepción diferente sobre el trabajo a realizar. Los actores deben ser capaces de adaptarse a los demás hasta el punto de llegar a una concepción común.
- Cuando un actor con poca experiencia concibe por primera vez en su mente una forma de interpretar su personaje, ésta suele ser imperfecta. Si no es capaz de ser flexible, no podrá deshacerse de estos errores iniciales.
- Fijar en exceso las acciones del actor “vicia” su trabajo y hace que pierda vitalidad y credibilidad. Debe haber cierto margen de flexibilidad que permita a cada intérprete mantener cierta espontaneidad a la vez que le obliga a adaptarse a la espontaneidad de los demás.

También es importante saber adaptarse a los errores de ejecución, propios o ajenos. Los artistas marciales de niveles avanzados pasan de estudiar técnicas idealizadas a practicar la corrección y ajuste sobre la marcha. ¿Qué pasa si el rival se libera de nuestra presa? ¿Y si nuestro golpe no es lo bastante fuerte como para incapacitarle? ¿Y si nos olvidamos de decir una frase o nuestro compañero no nos da el pie adecuado?

Dice Grotowski [1970: 136]:

«El actor debe ser lo suficientemente rápido como para integrar en la estructura de su papel cualquier error (de dicción, de movimiento) que se cometa involuntariamente durante la representación. En lugar de detenerse o de empezar de nuevo, continuar y explotar su error como un efecto. Por ejemplo, si un actor pronuncia una palabra mal, no debe corregirse sino repetir el error de pronunciación en otras palabras, en otros pasajes, de tal manera que el espectador entienda que es un efecto de la estructura del papel. Esta técnica exige naturalmente un dominio de los reflejos propios y también una calidad de improvisación.»

2.13.2.1. Adaptación del actor a las circunstancias de producción

En su introducción a la obra de Bella Merlin [2001: xi-xii], el director teatral Max Stafford-Clark compara las dinámicas de trabajo del teatro inglés con las del teatro ruso.

«Economic and political circumstances in the respective countries have led to very different theatre systems. Here in England, we long for the permanent ensembles or ‘theatre families’ that gave such depth to Soviet theatre, where a director would create an ensemble that then worked together for twenty years or more. In turn, Russian actors envy the freedom of movement and diversity that characterizes the working lives of their English colleagues. Many English practitioners think their system preferable while Russian actors know theirs to be superior. [...]»

... I was once working with a group of directing students in St Petersburg who politely enquired how many weeks of rehearsal were customary in London. I replied that four weeks of rehearsal was the norm, but that occasionally five weeks was possible. The translator dutifully gave my reply but clearly the students were baffled... even upset. [...] ...the translator apologised saying that she must have misunderstood my answer... Did I mean four months or four years? The idea that a play could possibly be rehearsed in four weeks was ludicrous to a serious theater student in Russia.»

‘Las circunstancias políticas y económicas en los respectivos países han dado lugar a sistemas de teatro muy diferentes. Aquí en Inglaterra, anhelamos los grupos permanentes o “familias teatrales” que le dieron tanta profundidad al teatro soviético, en el que un director podría formar un grupo que trabajase unido durante veinte o más años. En cambio, los actores rusos envidian la libertad de movimiento y la diversidad que caracteriza las vidas laborales de sus colegas ingleses. Muchos practicantes ingleses creen que su sistema es preferible, mientras que los actores rusos saben que el suyo es superior. [...]

... estaba trabajando en cierta ocasión con un grupo de estudiantes de dirección en San Petersburgo que me preguntaron educadamente cuántas semanas de ensayos eran habituales en Londres. Respondí que la norma eran cuatro semanas, aunque en ocasiones podía llegarse a cinco. La traductora dio mi replica obedientemente, pero los estudiantes quedaron claramente desconcertados... e incluso enfadados. [...] ...la traductora se disculpó diciendo

que debía haber malinterpretado mi respuesta... ¿Había dicho cuatro meses o cuatro años? La idea de que una obra pudiese ensayarse sólo durante cuatro semanas era absurdo para un estudiante serio de teatro en Rusia.’

Este incidente y los comentarios que le acompañan ilustran muy bien la manera en que las circunstancias de producción de un proyecto teatral o cinematográfico afectan a la forma de trabajo. Stafford Clark se refiere en un fragmento del texto a la dinámica de trabajo del teatro inglés como «result-orientated rehearsal methods» ‘métodos de ensayo orientados al resultado’. No creo que la diferencia entre el teatro inglés y el ruso sea que el inglés orienta sus métodos de ensayo al resultado, porque entonces, ¿a qué se orientarían los métodos de ensayo del teatro ruso? ¿No es acaso el fin del teatro la representación, el acto de comunicación con el público? Podemos pensar tal vez que el teatro ruso cuida y pule más los detalles de la representación. ¿Quiere decir eso que el teatro inglés no cuida los detalles?

Realmente la diferencia entre ambos sistemas teatrales son las circunstancias de producción. Independientemente de los motivos, si en un país las obras se ensayan durante cuatro meses o un año, es sencillamente porque puede hacerse. Es obvio que a todas las compañías de teatro les gustaría tener tiempo de sobra para ensayar sus obras y pulir los detalles de cada espectáculo todo lo posible. Esto choca con el problema del presupuesto. En muchas ocasiones el teatro se representa sin otro apoyo económico que el que dan las entradas. Es legítimo que una compañía se plantee el teatro como un negocio, y en estos casos los ensayos conllevan un coste (alquiler del espacio, materiales, tiempo de los actores...) que luego hay que recuperar.

Si en el teatro inglés no se ensaya más, es probablemente porque no se lo pueden permitir.

Yoshi Oida [2010b: 67-71] comenta este problema en relación a los preparativos tradicionales japoneses para los actores, que podían incluir la ausencia de contacto con mujeres, o extensos periodos de ayuno previos a la representación. Oida destaca que algunos de estos preparativos se hacían para obras de las que sólo se hacía una representación. Obviamente esta clase de ritos estarían fuera de lugar en una gira moderna.

Las circunstancias de la producción influyen sobre todos los aspectos de la puesta en escena, incluyendo las interpretaciones. El actor debe saber adaptarse al tiempo y a los medios de que dispone. No puede plantearse un largo proceso de investigación del personaje de cuatro meses si sólo tiene dos semanas para ensayar toda la obra. No puede interpretar a un personaje de la misma manera si lo va a hacer en teatro o ante una cámara. No puede enfocar su trabajo en una escena sin tener en cuenta si ésta lleva o no música. Cualquier elemento que pueda influir sobre la interpretación debe ser tenido en cuenta para hacer los ajustes pertinentes.

El director de cine y teatro Sam Mendes es conocido por hacer ensayos más largos de lo habitual para sus películas. Tras el estreno tanto de *American Beauty* como de *Skyfall* hubo actores que hablaron de cómo el director no sólo les había dejado más tiempo del habitual para desarrollar los personajes, sino que también les había permitido improvisar durante los ensayos, llegando hasta el punto de crear escenas nuevas que originalmente no estaban en el guión. Un ejemplo de esto es la escena de

Lester intentando seducir a su mujer tras una discusión por la compra de un coche en la película *American Beauty*.

La interpretación ante cámara tiene ventajas e inconvenientes para el actor. Por un lado se le exige un mayor control de su cuerpo. No puede “dejarse llevar” en la mayoría de las tomas, a menos que quiera salirse de cámara o romper la composición del plano. Debe tener cuidado con sus gestos para mantener la continuidad entre distintos planos, etcétera. Por otro lado puede expresar lo mismo con muchos menos movimientos, así como con gestos más rápidos, sabiendo que la cámara registra mejor ciertos detalles que el espectador desde su butaca.

Algunas series de Televisión Española (TVE) como *Estudio 1* o *Historias para no dormir* tenían episodios que no se grababan previamente, sino que se emitían en directo para ahorrar en cintas de grabación. Evidentemente esto condicionaba el trabajo de los actores, que tenían que someterse a las dificultades técnicas propias de la interpretación cinematográfica, más la brevedad de los ensayos propia del trabajo en televisión, con el problema añadido de no poder cometer errores, como si se tratase de una obra de teatro.

2.13.3. EJERCICIOS EN TORNO AL CONCEPTO DE ADAPTACIÓN

2.13.3.1. Adaptación del arte al actor

No existen ejercicios especialmente enfocados a que el actor aprenda a hacer suyo el arte. Toda la instrucción va encaminada a ese fin. Para que el actor aprenda la importancia de adaptar lo que hace a sus propias características físicas y psicológicas el instructor debe ir mostrando

a los alumnos los márgenes de adaptación de cada movimiento, técnica y ejercicio. De esta manera el estudiante aprende que no hay una manera perfecta de poner en práctica el sistema, sino que cada elemento (golpe, posición, bloqueo, técnica, forma...) tiene unos márgenes de ejecución dentro de los cuales el elemento funciona. La versión idealizada del mismo no es más que una referencia, como decía el maestro Parker.

Un ejemplo de esto lo encontramos al dar un puñetazo. En los casos en que el puño sale de la cadera, el movimiento se inicia con la palma hacia arriba para, durante el trayecto, girar 180° e impactar con la palma hacia abajo. Algunos estudiantes empiezan el giro en el momento en que el puño se despega de la cadera. Otros retrasan el giro, en algunos casos hasta que el puño está a apenas unos centímetros del objetivo. Tal diferencia no altera la fuerza de impacto de forma significativa, por lo que el instructor debe permitir a los alumnos iniciar el giro donde consideren oportuno.

Al igual que el actor tiene cierta flexibilidad a la hora de afrontar su personaje, también la tiene en referencia al trabajo técnico.

En la obra de Grotowski [1970: 161], Franz Marijnen comenta (seguramente haciendo suyas las explicaciones del maestro):

«El teatro exige movimientos orgánicos. La significación de un movimiento depende de la interpretación personal. Para el espectador los movimientos del actor en el escenario pueden tener un significado diferente de los del actor mismo. Es erróneo pensar que los ejercicios que el señor Cieslak nos muestra, los ejercicios físicos, sean sólo para atletas, para gente de cuerpo hercúleo y fuerte. Cada uno puede crear su propia serie de movimientos. Tener un almacén del cual se pueda disponer si la más íntima experiencia lo exige. Sin embargo no debe dejar de eliminar todas las mentiras que están detrás de él.»

2.13.3.2. Adaptación del actor a las circunstancias

La adaptación a las circunstancias requiere del adecuado desarrollo de la superconsciencia.²

2. Ver capítulo sobre la superconsciencia.

2.14. DISTANCIA

A la hora de construir una escena la distancia entre los distintos actores y elementos es un factor fundamental. El mismo texto adquiere distintos matices y significados dependiendo de la distancia a la que se encuentren los personajes.

En kenpo se distinguen cuatro distancias, que según Parker [1992] son:

1. Fuera de contacto
2. Dentro de contacto: los contendientes pueden llegar a alcanzarse
3. Contacto penetrante: los contendientes pueden penetrar el

cuerpo del oponente con sus armas naturales

4. Contacto de manipulación: se puede manipular el cuerpo del oponente mediante palancas, fracturas, luxaciones, barridos, proyecciones, estrangulaciones, presas...

Respecto a las interacciones humanas, el antropólogo Edward T. Hall [1972: 142-159] estableció, partiendo del comportamiento social en los estadounidenses, una clasificación dividiéndolas en cuatro, según las distancias:



Las distancias en Kenpo Kárate Americano.

1. Distancia íntima (0 a 45 cm)

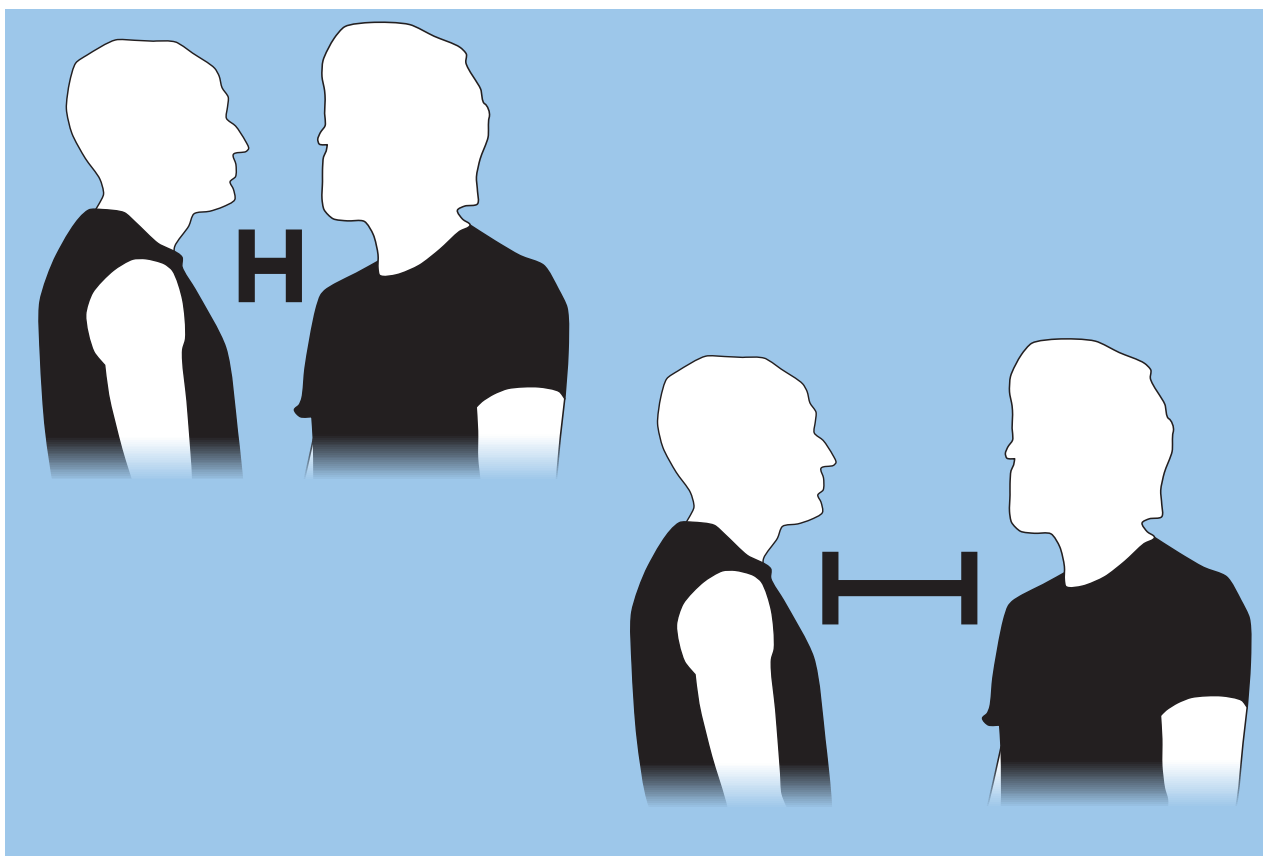
- a. Fase cercana (de 0 a 15 cm): predomina la percepción empírica del cuerpo de la otra persona no sólo a través del estímulo visual, sino también por el sentido del tacto (contacto, calor corporal) y del olfato.
- b. Fase lejana (15 a 45 cm): la cabeza, los muslos y la pelvis no se tocan fácilmente, aunque las manos pueden agarrar las extremidades del otro con facilidad. Se mantiene la voz baja.

T. Hall comenta que en el metro, donde los pasajeros se ven obligados a mantenerse a una distancia íntima, se produce en los sujetos una serie

de reacciones defensivas para eludir lo incómodo de la situación: elusión del contacto visual, reducción de los movimientos, tensión de las partes del cuerpo en contacto...

2. Distancia personal (45 a 120 cm)

- a. Fase cercana (45 a 75 cm): distancia en que uno puede agarrar o retener a la otra persona. Una esposa puede mantenerse dentro de esta distancia de su esposo sin problemas. Es una zona poco adecuada para otra mujer.
- b. Fase lejana (75 a 120 cm): distancia a la que dos personas pueden tocarse las puntas de los dedos si extienden los brazos.



Ejemplos de distancia íntima.

Es la distancia adecuada para tratar los asuntos de interés y relaciones personales.

3. Distancia social (120 cm a 3,5 metros):

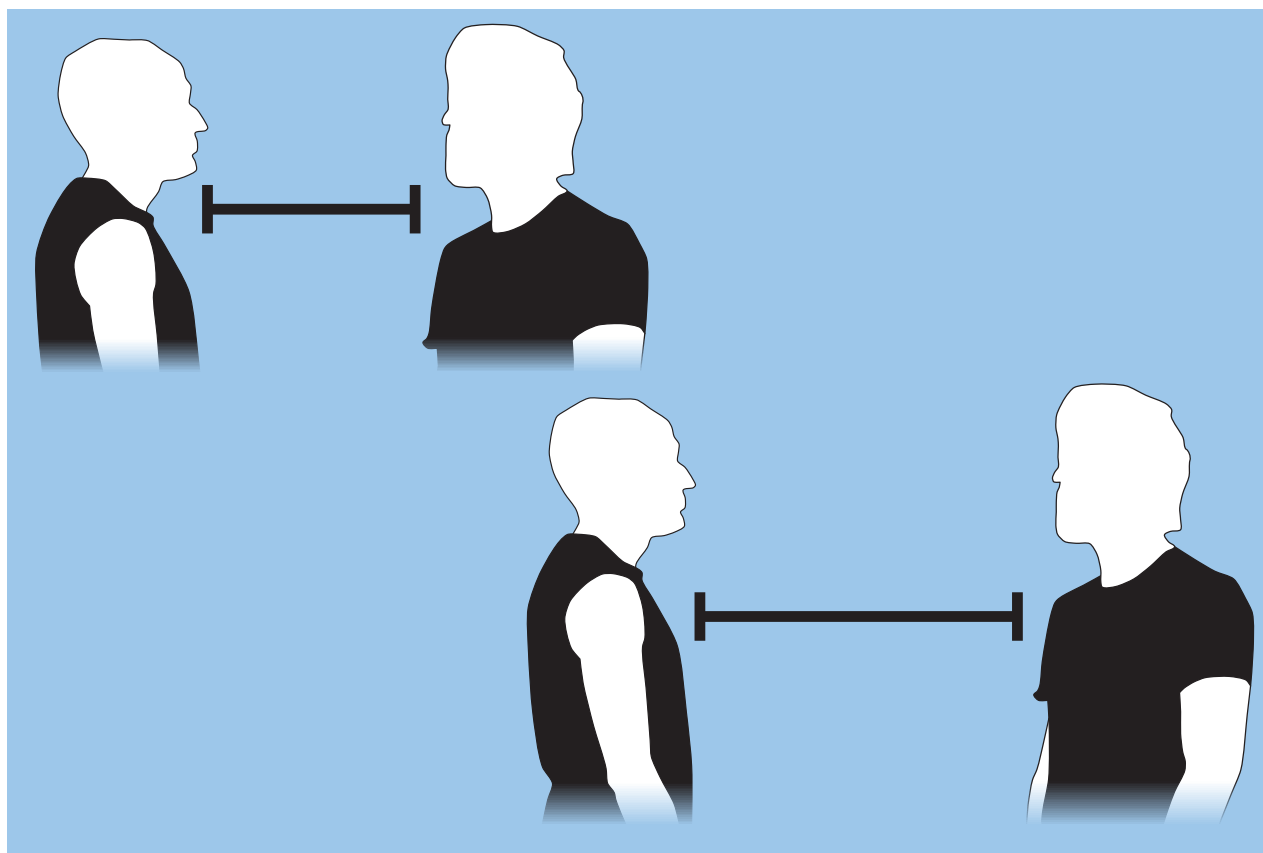
- a. Fase cercana (120 a 2 metros): es la distancia para los asuntos impersonales. Tiende a usarse entre compañeros de trabajo.
- b. Fase lejana (2 metros a 3,5 metros): el nivel de voz es más elevado (puede percibirse desde un cuarto adyacente). Puede utilizarse para excluir y aislar a las personas.

La distancia social sirve para marcar el inicio o la ausencia de comunicación en determinados

entornos. Según el ejemplo del autor, una recepcionista no se sentirá obligada a iniciar una conversación con un visitante a menos que éste entre en su distancia social.

Otro ejemplo nos habla de los hombres que al volver del trabajo mantienen una distancia mínima de 3 metros con sus cónyuges para evitar que inicien una conversación no deseada que le interrumpa mientras descansa o lee el periódico. En ocasiones, en viviendas de poco espacio, se disponen asientos espalda contra espalda en sustitución del recurso de la distancia como forma de reclamar el espacio propio.

4. Distancia pública (3,5 metros a 9



Ejemplos de distancia personal

metros)

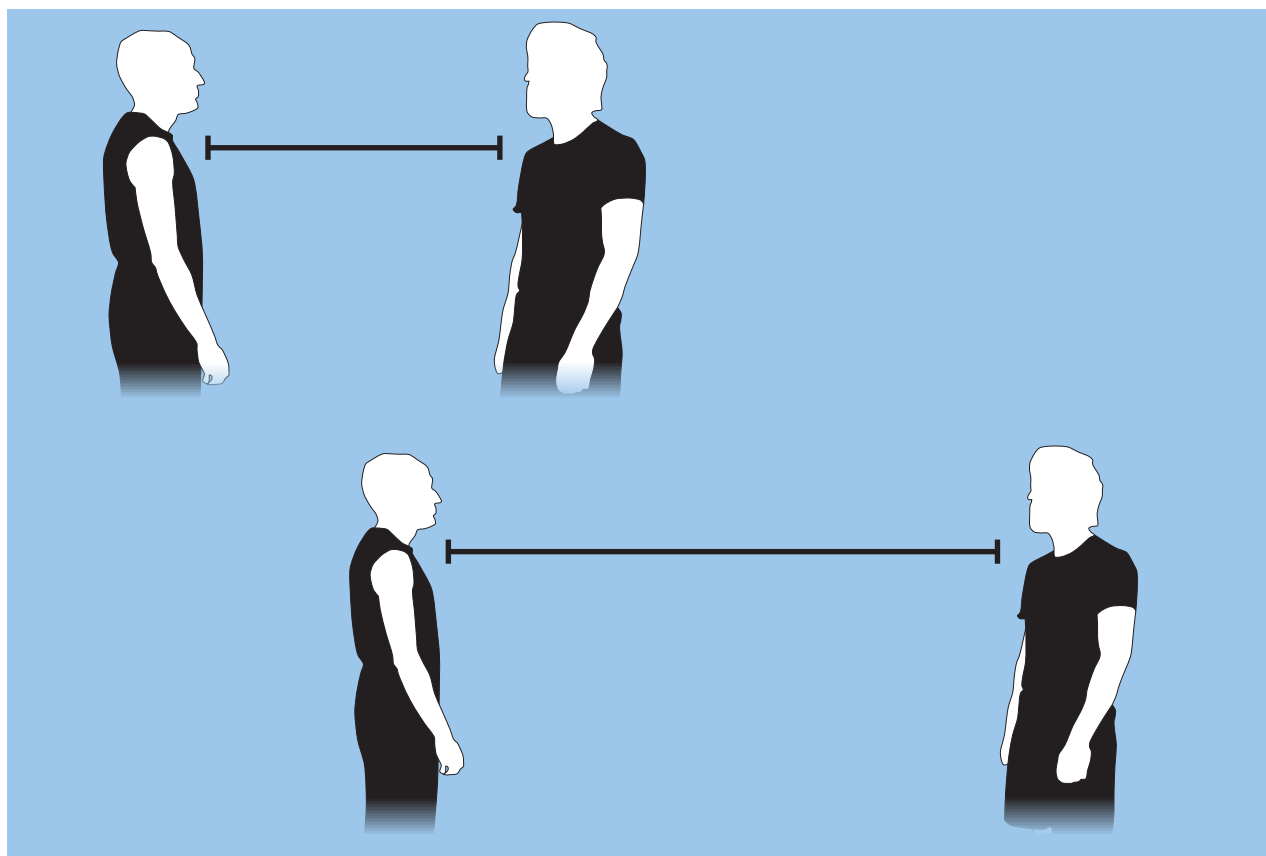
- a. Fase cercana (3,5 metros a 7 metros): es una distancia de seguridad para personas no entrenadas. La voz es alta, pero no se aplica en su máximo volumen. La elección de palabras, construcciones gramaticales, etcétera se ve alterada para facilitar la comunicación.
- b. Fase lejana (aprox. 9 metros): a esta distancia no se aprecian los gestos faciales ni los movimientos más sencillos. Voz y gestos corporales deben ser exagerados. La comunicación no verbal pasa en su mayor parte al cuerpo. El ritmo de

pronunciación se reduce y la vocalización se acentúa.

Tanto en artes marciales como en interpretación la distancia entre individuos se convierte en pertinente en la medida en que condiciona las posibilidades de interacción.

En kenpo las distancias determinan las armas naturales que se pueden emplear contra el adversario como los ataques que se pueden esperar de él. En las técnicas de kenpo el artista marcial altera la distancia con el oponente según lo que las circunstancias determinen, y adapta sus movimientos a cada situación. Hay técnicas que alternan entre las cuatro distancias del kenpo.

En la técnica saludo penetrante (cuando se



Ejemplos de distancia social

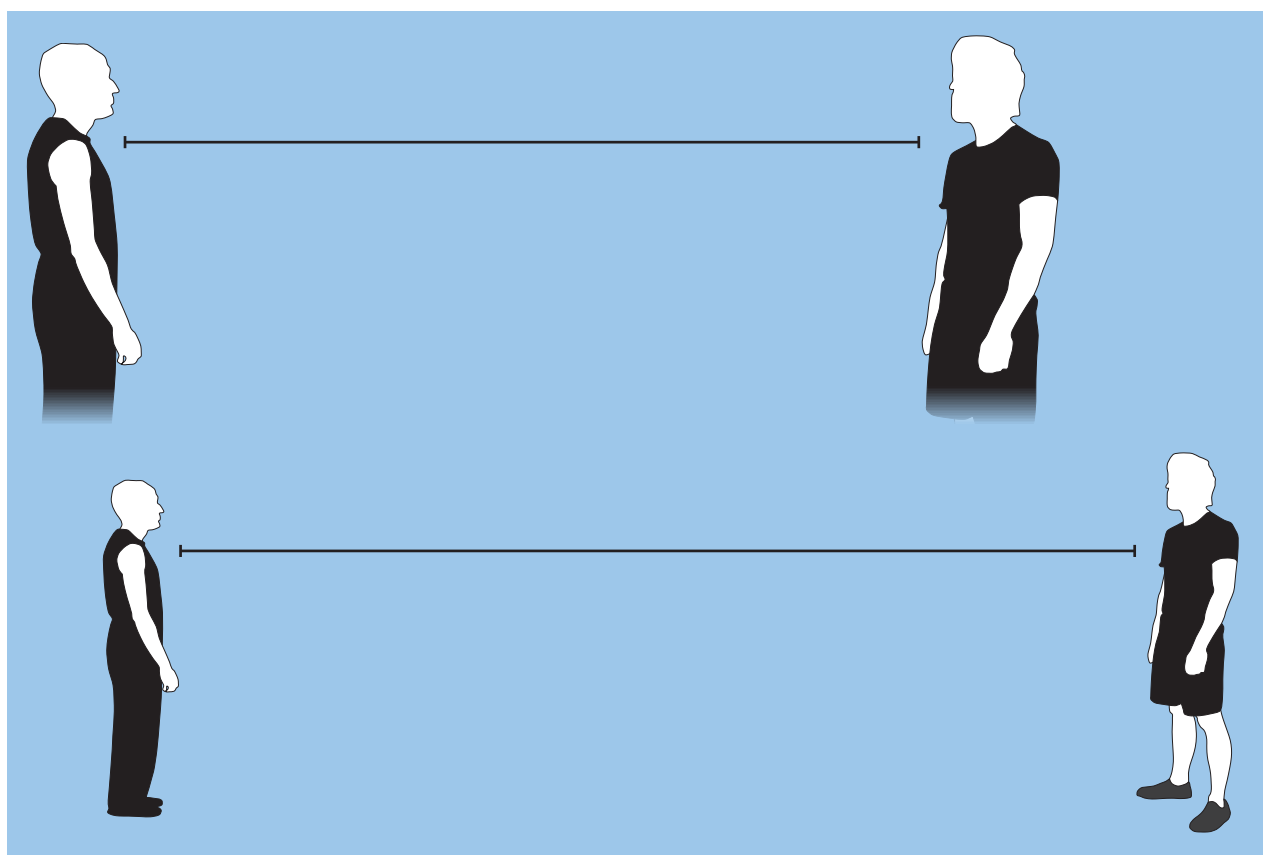
ejecuta con la extensión), el kenpoísta pasa por las cuatro distancias de combate:

- Cuando se inicia el ataque del rival (patada frontal derecha), el defensor desvía el golpe que va hacia él y se desplaza a un ángulo de refugio en el cual está fuera del alcance del oponente. Está “fuera de contacto”.
- Al iniciar su contraataque se desplaza a una posición (de pie sobre la pierna izquierda) desde la que puede golpear de forma superficial y percutante (no penetrante) a su rival con el arma de mayor alcance (la patada). Está “dentro de contacto”.
- El siguiente golpe de la técnica es un golpe de base de la palma que desplaza la cabeza del rival hacia

atrás, ya que penetra y traspasa la posición original del objetivo. Tanto en este golpe como en el siguiente (puño vertical izquierdo al pecho en guardia cruzada) está en la distancia de “contacto penetrante”.

- El golpe de codo subsiguiente no es tanto un impacto destructivo como un método para obligar al oponente a levantar el torso y colocarlo en una posición más expuesta. Es una forma de manipulación, y por tanto implica que el defensor está en la distancia de “contacto de manipulación”.

En interpretación la distancia es un factor que condiciona tanto la interpretación de los actores como la percepción del espectador.



Ejemplos de distancia pública



Técnica saludo penetrante y primeros movimientos de la extensión.

Los elementos para los que la distancia es un factor importante son:

- actor (tanto los actores como personajes individuales, como los colectivos de personajes)
- objeto
- espectadores
- escenario
- límites del espacio (la relación entre los elementos que participan en la representación y el espacio de la sala o el local en que se desarrolle la misma).

Las distancias entre todos estos elementos pueden resultar significativas. Las que incumben a los intérpretes son:

- La distancia entre actor y espectadores
 - A medida que se reduce la distancia entre el actor y los espectadores éstos perciben mejor los matices de la voz y los gestos faciales. Cuanto mayor es la distancia, más exagerada debe ser la interpretación y más importante es proyectar la voz.
- La distancias entre los actores
 - Los cambios de distancia aportan diferentes matices a la interpretación de los actores. Un diálogo de conflicto entre dos actores que están en “distancia íntima” tiene una connotación de agresividad física que en “distancia pública” se ve reemplazado por una connotación de frialdad.
- La distancia entre actor y objeto
 - Una distancia íntima entre actor y objeto puede denotar posesión o identificación, mientras que una distancia social o pública puede significar miedo o rechazo.

- La distancia entre actor y escenario
 - En los montajes en que el actor abandona el escenario, su distancia con respecto al mismo aporta unas determinadas cualidades a la escena.
- La distancia entre el actor y los límites del espacio
 - Está relacionada con la anterior. El actor puede establecer una relación no sólo con el escenario, sino también con el teatro en sí. Imaginemos un personaje que sale del escenario simbolizando su deseo de escapar. La escena no tendrá el mismo valor si se desplaza por el patio de butacas que si se va a los límites del propio teatro.

Las posiciones del actor respecto a los espacios en que se mueve siguen los principios del comportamiento ritual de reclasificación, tal y como lo explica la doctora Sally Harrison-Pepper [1993: 45]. Los rituales de reclasificación implican una fase liminar, en la que el individuo se encuentra en un punto intermedio entre su categoría anterior y la categoría nueva a la que se desplaza.

«... when the limen becomes the “liminal” – a phase one moves through in order to get from one fixed social structure to another– it becomes a powerful place of potency and potentiality in culture. Ambiguous and paradoxical, it is a time for teaching and decision, play and experiment. When one remains in the

liminal for an extended period of time, profound changes may occur.»

‘Cuando el limen se convierte en liminar (una fase a través de la cual uno se mueve para pasar de una posición social prefijada a otra) se convierte en un lugar poderoso de potencia y potencialidad en la cultura. Ambiguo y paradójico, es un momento para la enseñanza y la decisión, el juego y el experimento. Cuando uno permanece en lo liminar por un extenso periodo de tiempo, pueden producirse cambios profundos.’

En el caso que nos ocupa el actor puede estar en su espacio (el escenario) o integrarse artificialmente con el público (patio de butacas). También puede mantenerse en el límite entre ambos espacios, provocando tensión e inquietando al público. Del mismo modo, si se ve forzado a permanecer entre ambos espacios sin que ello constituya una decisión, eso puede afectarle negativamente.

Independientemente de cuál sea el elemento con respecto al cual se coloque el actor, hay tres cuestiones que debe controlar:

- debe ser consciente de a qué distancia se encuentra de él
- debe elegir a qué distancia quiere colocarse
- debe adaptar sus acciones a la distancia a la que se encuentra

Las dos primeras cuestiones están ligadas entre sí, y son la base del dominio del espacio. Este dominio consiste en que el actor sea siempre consciente de cómo está estructurado el espacio que le rodea (cuál es su forma y su extensión, cuáles son sus límites, cómo están dispuestos los objetos que hay en él...) y de su posición y orientación dentro del mismo. Cuanto más domina el actor un espacio menos referencias necesita para obtener toda esta información.

La relación del individuo con el espacio se basa siempre en distancias. Si el espacio está vacío, la referencia se hace con respecto a los límites. Si el espacio contiene objetos el individuo seleccionará consciente o inconscientemente uno y será a partir de ese que organizará mentalmente su esquema personal del espacio (si la disposición de los objetos en el espacio no es útil o se trata de un espacio con el que está familiarizado, puede seguir tomando de referencia los límites del mismo).

De esta manera podemos entender que un individuo situado en un espacio diáfano de forma cuadrada y paredes coloreadas no imagina su posición como un valor absoluto (estoy en el punto A), sino como un valor establecido en relación a los límites (estoy a una distancia X de la pared roja, a una distancia Y de la pared verde...).

Una de las reglas que Declan Donnellan [2005: 20] establece en *El actor y la diana* con respecto a la “diana” (entendida como el referente exterior en que el actor debe apoyarse para realizar su trabajo) es «The target always exists outside, and at a measurable distance» ‘La diana existe fuera, y a una distancia medible’.

El entrenamiento en formas (“katas”) impone una forma de relacionarse con el espacio. Por un lado las formas de kenpo kárate, especialmente las más avanzadas, son muy exigentes con respecto a la orientación. El artista marcial que las practica está constantemente cambiando de dirección. Los cambios de dirección de las formas se hacen siempre en múltiplos de 45 grados (existen en el programa de kenpo giros de 45°, 90°, 135°, 180°, 225°, 270°, 315° e incluso de 360°). Puesto que estos giros se hacen desde distintas posiciones del espacio, las referencias visuales (tales como la localización de las esquinas en una sala cuadrada o rectangular) tienen una utilidad limitada. El artista marcial que busca cambiar su orientación en 45° no siempre puede pensar “apuntaré en esa dirección de la sala y así me colocaré en el ángulo deseado”, ya que en muchas ocasiones no tendrá un punto concreto que le sirva de referencia. Esta limitación hace que el estudiante se vea forzado a aprender a controlar su orientación sin más referencia que su propio cuerpo.

Por otro lado estas formas, que son en esencia un combate imaginario contra uno o varios oponentes, se componen de técnicas, y el desplazamiento por el espacio se produce no sólo en la transición entre técnica y técnica, sino también en el desarrollo de las mismas. El artista marcial se desliza en todo momento con respecto a un rival imaginario que sin embargo está colocado en un punto concreto y definible del espacio. Si interrumpiéramos a un artista marcial durante la ejecución de una kata y le preguntásemos dónde está ese rival, éste podría marcarnos el punto exacto sin ninguna vacilación. Cada movimiento de la forma está condicionado por este oponente imaginario hasta tal punto que, para facilitar

el trabajo, los instructores le dicen a sus alumnos que realicen sus movimientos como si se enfrentasen a un enemigo de sus mismas dimensiones.

El posicionamiento relativo también es de gran importancia en las técnicas de kenpo y en el combate deportivo. En ambos casos el trabajo se hace con respecto a un oponente real, que se mueve de forma independiente por el espacio, y los movimientos del artista marcial se adaptan a la distancia entre ambos. En el caso de las técnicas el movimiento y la adaptación se hacen según patrones preestablecidos, mientras que en el combate todo ocurre de forma libre e improvisada. Dice Parker [1987: 56]:

«RANGE is second in terms of SELF-DEFENSE TECHNIQUE priority. It may already exist when combat commences, thus favoring you, or it may have to be created to ensure your safety. [...] it is wise to make distance your ally.»

‘La DISTANCIA es la segunda prioridad en lo que se refiere a las TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL. Puede existir ya en el momento de empezar el combate, y por lo tanto favorecerte, o puedes tener que crearla para garantizar tu seguridad. [...] lo inteligente es que la distancia se convierta en tu aliada.’

Queda claro entonces que el trabajo de formas, técnicas y combate ayuda a dominar la relación entre el propio cuerpo y el cuerpo ajeno, lo que favorece el dominio de la posición relativa con respecto a otros actores, así como a objetos. También enseña las bases de la adaptación del propio trabajo a la posición relativa.

2.14.1. EJERCICIOS EN TORNO A LA DISTANCIA

Algunos ejercicios de kenpo en torno a la distancia:

–Pelo-rodilla:

El ejercicio de pelo-rodilla, explicado anteriormente, es un primer paso para enseñar a los estudiantes a adaptarse a las distintas distancias existentes. Para ello los estudiantes tienen que tener un espacio amplio en el que trabajar, y el instructor debe animarles a desplazarse por él.

Para hacer el ejercicio en un espacio reducido, lo habitual en las clases de artes marciales es indicarles a los alumnos que se quiten los cinturones y formen con ellos un círculo en el suelo del cual no pueden salirse. Con dos cinturones de adulto de 280 centímetros queda un círculo de aproximadamente 170 centímetros de diámetro.

–Técnicas:

En las clases dedicadas a esta cuestión se pueden trabajar técnicas del programa en las que se trabajen distintas distancias. Algunas posibilidades:

- danza de la muerte
- escudo y espada
- saludo penetrante (con extensión)
- alas rotativas (con extensión)

También se pueden presentar extensiones o variaciones de técnicas ya vistas por los estudiantes.

–Estilo libre:

Las técnicas de estilo libre (“freestyle”) no suelen hacer trabajo de manipulación. Sin embargo se pueden hacer variaciones sobre ellas para incluir este trabajo. Por ejemplo:

- Partiendo de B2bH se puede “prefijar” la técnica con una patada frontal (representada en el sistema de técnicas de estilo libre por una ‘K’

mayúscula) dando lugar a KB2bH. A eso se le pueden incorporar los movimientos finales de la extensión de la técnica puntas penetrantes, dejando la técnica de la siguiente manera:

- oponentes frente a frente, pierna derecha delante, fuera de contacto de brazo, dentro de contacto de pierna
- movimiento base con la mano derecha con empujón-arrastre y golpe a las costillas (variación b) con el puño izquierdo
- base de la palma derecha a la cara
- codo derecho al lateral derecho de la cabeza
- tomada derecha de la nuca con tirón hacia las siete en cruzada posterior izquierda
- rodillazo derecho a la cabeza

–Defensa libre:

El ejercicio de defensa libre fuerza a los alumnos a improvisar sobre la distancia. Los alumnos pueden atacar a sus compañeros con ataques que fuercen distintas distancias. Asimismo, se puede indicar a los defensores que improvisen sus defensas aumentando o reduciendo la distancia con el atacante.

–Pao en movimiento:

Los alumnos entrenan con el pao por parejas. Uno lo sostiene mientras el otro lo golpea. El alumno que sostiene el pao debe moverse por el espacio, forzando al compañero a trabajar golpes de distintos alcances.

Ejercicios generales en torno a la distancia:

–Distancia con respecto al público:

Los alumnos deben trabajar sus textos primero a una distancia de un metro del

público, después a unos 3 metros de distancia, y por último a una distancia de entre 7 y 10 metros, adaptando su técnica para que no se pierda contenido.

–Distancia con respecto al compañero:

Los alumnos trabajan diálogos, o monólogos dirigidos a un “partenaire” a cuatro distancias de acuerdo con las marcadas por T. Hall [1972] (9 metros, 3 metros, 1 metro, 45 centímetros). Se puede hacer o no en orden, según convenga. Para hacer más evidente el cambio de una distancia a otra, se puede cambiar de “partenaires”.

–Distancia con respecto al objeto:

Los alumnos trabajan diálogos, o monólogos relacionados con un objeto a cuatro distancias de acuerdo de éste, de acuerdo con las marcadas por T. Hall [1972] (9 metros, 3 metros, 1 metro, 45 centímetros). Se puede hacer o no en orden, según convenga. Se puede considerar como objeto un compañero inmóvil, como por ejemplo el personaje del rey Claudio tras su confesión en el tercer acto de *Hamlet*.

–Distancias fuera del escenario:

Se desarrolla una escena (bien improvisada, bien partiendo de un texto), protagonizada por el alumno. En el momento en que él elija, su personaje dará una orden y los demás quedarán “congelados”, es decir, incapaces de hablar o moverse. Entonces el actor, dentro de su personaje, comentará lo que está ocurriendo con el público, y solicitará su intervención en los hechos, aportando opiniones. Se pueden hacer tres variantes de este ejercicio:

- el personaje se comunica con el público desde el escenario
- el personaje se comunica con el público metiéndose en su espacio
- el personaje se coloca en el límite entre el escenario y el espacio con el público

Este ejercicio precisa de unas instalaciones en las que esté bien diferenciado el espacio entre público y escenario.

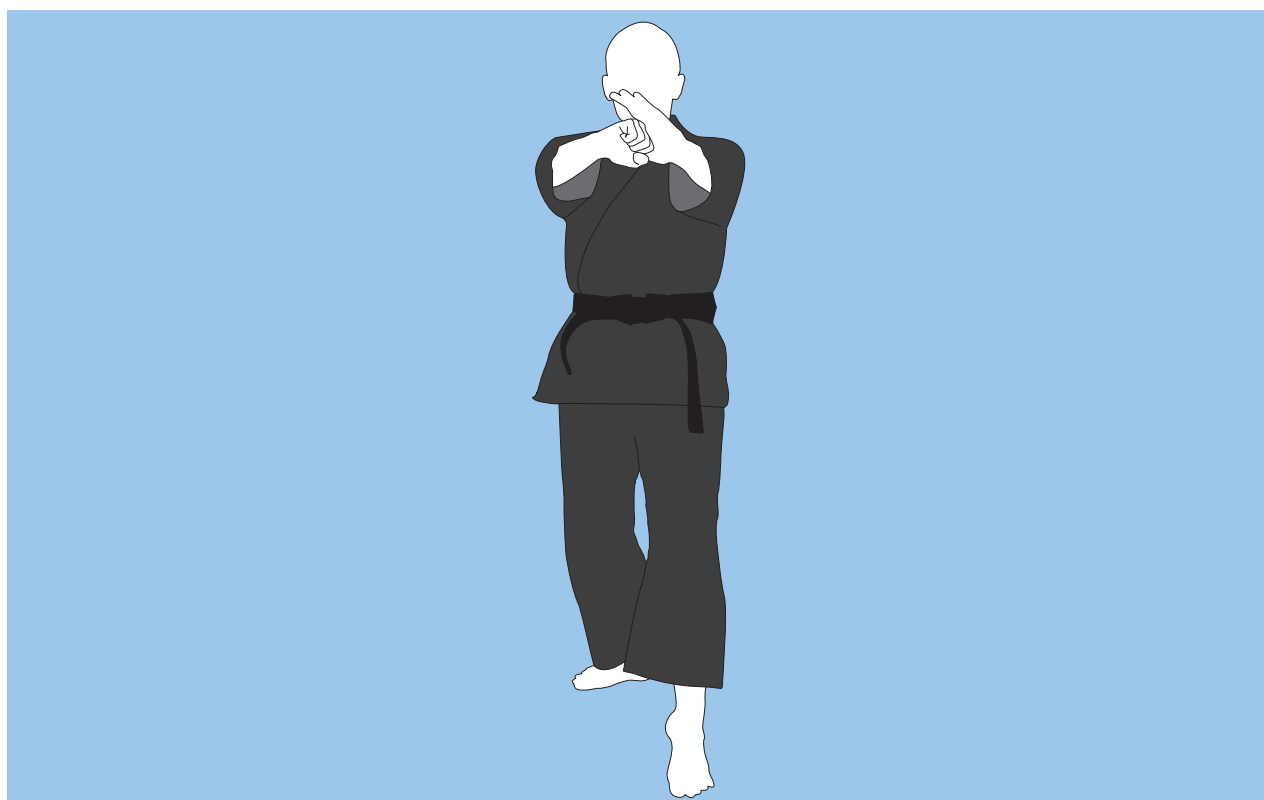
2.15. RITUAL

Las artes marciales, especialmente las orientales, suelen contener en su rutina de entrenamiento toda una serie de rituales.

En la obra de Zarrilli [1993: 38-47] la doctora Harrison-Pepper, experta en antropología, profesora de la Universidad de Miami y directora de “performances”, comenta sus experiencias como estudiante de Kárate en relación con las artes escénicas. Habla de los rituales de la instrucción en artes marciales como de ceremonias que tienen una influencia sobre la forma en que el estudiante percibe todo lo relacionado con ellos.

En Kenpo Kárate los principales rituales que se realizan son:

- Entrada y salida del espacio de trabajo: es uno de los rituales más sencillos, y sin embargo más importantes. Antes de entrar en el aula donde se va a desarrollar la clase, el alumno debe esperar en el umbral a que el instructor le de permiso para hacerlo. Cuando esto ocurre el estudiante debe hacer una reverencia de respeto (nunca de adoración). La reverencia no va dirigida al instructor, sino al espacio. Es una muestra de respeto por el arte marcial y por el espacio y el tiempo



Saludo simple de kenpo.

en que se desarrolla el entrenamiento. Este ritual condiciona al estudiante de manera que en su mente se forma la idea de que el espacio y el tiempo del entrenamiento es un entorno especial, en el que no se aplican las mismas reglas que en otros.

Stella Adler [2000: 9] destaca la importancia de dejar fuera del espacio de trabajo los problemas de la vida cotidiana:

«You must understand that while you're in this room you leave the outside world outside. You need all of yourself here. You don't need your father. You don't need your mother. You don't need your husband. You don't need your child. You don't care what happens in The New York Times.

You need 100 percent honorable selfishness toward you.»

‘Debéis entender que mientras estéis en esta habitación el mundo exterior se queda en el exterior. Necesitáis que todo vuestro yo esté aquí. No necesitáis a vuestro padre. No necesitáis a vuestra madre. No necesitáis a vuestro hijo. No os importa lo que se diga en The New York Times. Necesitáis un cien por cien de honesto egoísmo hacia vosotros.’

- El saludo simple: se repite en muchas ocasiones a lo largo de las clases. Se hace tanto al profesor como a los compañeros. El saludo de Kenpo Kárate se realiza adelantando el pie izquierdo y las manos juntas (la mano izquierda rodeando el puño derecho). Se lo denomina “saludo simple” por ser una versión simplificada del saludo tradicional (ver más adelante). La obligación de saludar siempre en las mismas circunstancias



Alumnos de kenpo finalizando una clase.

refuerza el respeto entre los alumnos, y hacia el profesor. El saludo simple se hace siempre que:

- El profesor se dirige al alumno o el alumno al profesor.
- El alumno va a realizar un ejercicio con un compañero.
- El alumno deja de entrenar con un compañero.
- El alumno sale ante la clase para realizar un ejercicio ante todos (se saluda al profesor).
- La colocación en filas a la orden del profesor: éstas deben realizarse siempre de adelante a atrás, con los alumnos alineados. Siempre que sea posible todas las filas deben tener el mismo número de alumnos (a excepción de la última, donde puede haber menos alumnos que en las demás). Los alumnos deben estar alineados correctamente en filas y columnas. La jerarquía de cinturones se refleja en esta colocación. Los alumnos se colocan por orden de grado, de derecha a izquierda, y de delante hacia atrás. Este ritual se utiliza tanto en la apertura y cierre de las clases, como para determinados ejercicios. La disposición de los alumnos por grados es una de las muchas formas de señalar el respeto que los alumnos con menos experiencia deben a aquellos cuyo conocimiento es mayor.
- El ritual de inicio y cierre de la clase: a la orden del instructor los alumnos se colocan en filas y adoptan la llamada posición de “meditación” (posición de jinete con los antebrazos formando una flecha que apunta al techo, la mano izquierda abierta cubriendo el puño derecho, los ojos

cerrados). El maestro ordena regresar a la posición de firmes. Los alumnos saludan a los cinturones negros que haya entre el alumnado con la voz japonesa “sempai” ‘instructor, ayudante’ y a continuación saludan al maestro con la voz “sensei” ‘maestro’. Al igual que ocurre con el ritual de entrada en el aula, este ritual refuerza la particularidad del lugar y el momento de la clase, focalizando la concentración de los alumnos en relación con el entrenamiento y ayudándoles a olvidarse de problemas y cuestiones ajenos al aula.

- El saludo: el saludo completo es un ritual que el alumno realiza individualmente antes de ejecutar una forma. En ocasiones los alumnos lo realizan en grupo como señal de respeto a un maestro de alto nivel que haya sido invitado a la escuela. Se realiza de la siguiente manera:
 - Posición inicial: posición de firmes, con la espalda recta y los brazos rectos, paralelos al cuerpo. Si el saludo se realiza como parte de la ejecución de una forma, debe indicarse qué forma se va a realizar. Esto se hace diciendo el nombre de la forma y mediante un gesto con los dedos. Primero se marca en la palma derecha (colocada aproximadamente a la altura de la cadera) con los dedos de la mano izquierda y luego en la palma izquierda con los dedos de la mano derecha. El número de forma se indica con la cantidad de dedos que se apoyan en la palma. Si los dedos están plegados, esto significa que se trata de una

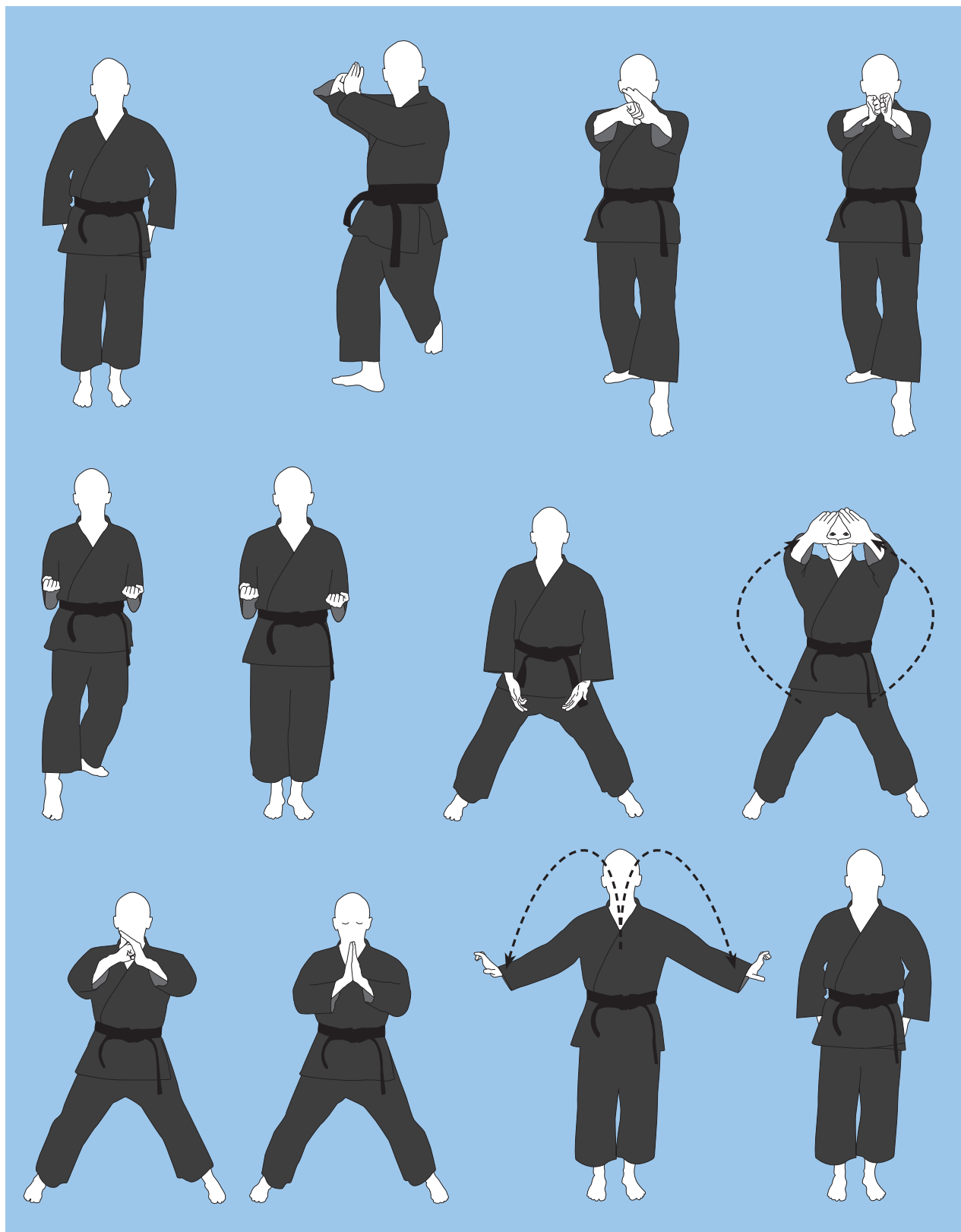
forma corta. Si los dedos están extendidos, esto significa que se trata de una forma larga. Para marcar la sexta forma larga, se marca como si fuera la primera forma larga (es decir, con el dedo índice extendido sobre la palma) pero las palmas de las manos se colocan a la altura de la cabeza.

- Segundo paso: el pie derecho avanza en posición de guardia cruzada. La mano izquierda (perpendicular al suelo) y el puño derecho (apuntando en dirección a la palma de la mano izquierda, se colocan a la altura de la cabeza, ligeramente separados. Las manos tienen una doble simbología: la mano izquierda, extendida, representa el escudo o concepto de protección. También representa al maestro. El puño derecho representa el arma, la agresión, así como al estudiante.
- Tercer paso: el pie izquierdo avanza a posición de gato izquierdo de 45 grados. La mano izquierda abierta y el puño derecho cerrado se muestran unidos al frente, con los brazos estirados y a la altura del pecho. En este paso el kenpoísta presenta sus armas naturales ante el oponente.
- Cuarto paso: las manos izquierda y derecha se estiran al frente, dorso contra dorso. Este paso simboliza el modo en que el maestro y el alumno combaten unidos, espalda contra espalda.
- Quinto paso: el pie izquierdo retrocede para formar un gato derecho de 45 grados. Los puños se colocan a los lados, a

la altura de las costillas flotantes. El retroceso es una señal de respeto. Aunque al mostrar las armas se ha indicado que se está preparado para el combate, el retroceso indica que no se toma la iniciativa, dándole al rival la oportunidad de evitar la pelea.

- Sexto paso: el pie derecho retrocede y se regresa a la posición de firmes. Los puños se mantienen a los costados.
- Séptimo paso: el pie izquierdo se desplaza hacia la izquierda hasta alcanzar la posición de jinete. Al mismo tiempo las manos abiertas se desplazan hacia abajo, golpeando con fuerza el interior de los muslos con los dorsos.
- Octavo paso: las manos forman un triángulo frente al rostro, con los brazos extendidos. El triángulo representa la unión de cuerpo, mente y espíritu, así como los tres estadios del aprendizaje (primitivo, mecánico y espontáneo).
- Noveno paso: con los brazos semiflexionados, y los antebrazos formando una flecha que apunta hacia arriba, se coloca la mano izquierda rodeando el puño derecho a la altura del pecho. En este paso la mano izquierda no está estirada, sino que cubre el puño. Se oculta el arma de los ojos del enemigo, para que este no sepa que ataque piensa utilizar el kenpoísta.
- Décimo paso: las manos se colocan pegadas al pecho, palma contra palma, en posición de rezo. Se reza por el alma del enemigo y por la propia.

- Undécimo paso: la pierna izquierda se desplaza hacia la derecha hasta formar la posición de firmes. Al mismo tiempo, desde su posición en el pecho, las manos trazan la forma de un corazón y se colocan, con los brazos extendidos, a los costados del cuerpo. La referencia al corazón está ligada al rezo. El rezo es una comunicación con Dios, y las palabras que se dirigen a Dios deben salir del corazón.
- El cambio de cinturón: cuando un alumno supera el examen para ascender de grado, se realiza una ceremonia en la que se desprende de su grado anterior y recibe el nuevo cinturón. Esta ceremonia tiene dos versiones, la que se realiza cuando el nuevo grado es un cinturón de color (amarillo a marrón) y la que se realiza cuando el nuevo grado es un cinturón negro (de 1º a 10º dan).
 - Cinturón de color: el alumno se coloca ante el instructor, con la rodilla derecha en tierra. El instructor coloca ante él, perpendicular a su línea de visión, el cinturón nuevo, aún plegado. El alumno se quita el cinturón viejo, lo pliega, y lo deja junto al nuevo cinturón, formando una *ele* mayúscula. En esta figura, el cinturón viejo simboliza el pasado, el cinturón nuevo a recibir simboliza el presente, mientras que el espacio abierto a la derecha simboliza el futuro. La letra “L” también simboliza la palabra “libertad”. El alumno levanta las manos y recita el juramento correspondiente al grado al que es ascendido, tras lo cual se pone por fin el nuevo cinturón. Por último se pone en pie, en posición de jinete, con los puños a los costados. Tensa los músculos del abdomen y recibe un único golpe (puño o patada) de su instructor. Si hay otros cinturones negros presentes, ellos también deberán golpear al alumno. El golpe se da de manera controlada, con una intensidad acorde al grado, y nunca con afán destructivo. Este golpe tiene varios significados:
 - Simboliza el esfuerzo realizado por el estudiante para alcanzar el nuevo grado.
 - Simboliza también el esfuerzo realizado por su instructor para hacerle aprender.
 - Es una muestra de humildad: el alumno se deja golpear por su maestro como muestra de respeto hacia él. También es una señal de que siempre hay alguien que sabe más que uno mismo.
 - Cinturón negro: aunque tiene una estructura parecida, la ceremonia de paso a cinturón negro tiene algunos elementos propios. Los exámenes de cinturón negro suelen celebrarse en grupo, y lo mismo se aplica a la ceremonia de cambio de grado. La ceremonia no se celebra con la rodilla derecha en tierra, sino de rodillas. Los cinturones marrones no llevan el kimono blanco como el resto de los alumnos, sino que llevan chaqueta blanca con pantalón negro, representando



Saludo completo de kenpo.

su estado de transición hacia la maestría. En el paso del cinturón marrón al cinturón negro el kenpoísta no se quita sólo el cinturón viejo, sino también la chaqueta blanca, que reemplaza por una chaqueta negra. Antes de colocarse el nuevo cinturón negro, debe formar un triángulo con las manos ante su rostro (igual que se hace en el saludo), depositarlo sobre el cinturón que va a recibir, y apoyar la frente en el centro del triángulo en señal de respeto. El resto de la ceremonia es similar al cambio de grado de los cinturones de color.

Los rituales pueden ser de gran utilidad para un grupo de teatro, si se incorporan adecuadamente a sus dinámicas de trabajo.

Si los alumnos realizan un pequeño ritual cuando entran o salen del espacio de trabajo, así como en los momentos de empezar y terminar sus ensayos y representaciones, esos momentos y espacios quedan delimitados mentalmente, como entornos en los que el actor debe mantener una actitud particular. Con el tiempo estos rituales le ayudarán a adoptar con mayor facilidad esa disposición específica que requiere la tarea del actor, ya que el ritual y la tarea quedan ligados en su mente hasta tal punto de que aquél le prepara para ésta.

Dice Oida [2010a: 27-30]:

«Antes de empezar cualquier actividad, es importante limpiar el espacio de trabajo. Despejarlo, deshacerse de todo lo inútil y colocar las sillas útiles o accesorios en los rincones de la sala. Después fregar el suelo. Si los actores se molestan en hacerlo ya desde el comienzo del primer ensayo

del día, el trabajo suele ir bien. Todas las tradiciones de teatro, religión y artes marciales japonesas siguen este método.

[...]

Este enfoque de la limpieza no queda restringido al espacio en donde vamos a trabajar. En Japón, antes de un gran torneo de artes marciales, o antes de una representación importante de teatro Noh, los luchadores/actores vierten agua fría sobre su cabeza. Y no lo hacen solamente para quitarse la suciedad, sino para purificarse de forma simbólica.»

Igualmente los rituales de respeto y jerarquía, adecuadamente implantados, pueden beneficiar al trabajo grupal. Aunque en un grupo de teatro no hay relaciones del tipo maestro-alumnos, existe la figura del director. El director no tiene por qué ser considerado como una persona que manda sobre los demás, ni como un maestro. El trabajo de un director es, por encima de todo, coordinar todos los elementos de la obra para que esta funcione. En la práctica esto obliga a la mayoría de directores teatrales a adoptar un rol autoritario (no siempre en un sentido negativo), ya que si no, los actores tienden a actuar según su propio criterio, sin aceptar perspectivas que les obliguen a interpretar su papel de maneras que no les gusten, o con las que no se sientan seguros. Esta descoordinación puede evitarse implantando unas sencillas costumbres. No es necesario que éstas adopten una forma exótica, como las de los rituales de artes marciales, siempre que cumplan los mismos fines.

Por ejemplo:

- Cuando un actor desee objetar algo con respecto a lo que indica el director, que esté obligado a levantar la mano para pedir la palabra, y hacerlo sólo cuando el director haya terminado de hablar.

- Pedir permiso al director antes de abandonar el espacio de trabajo, aunque no se esté haciendo nada en ese momento.
- Hacer un pequeño saludo al entrar y salir de escena durante los ensayos (a excepción de las entradas y salidas de escena marcadas de la obra, para evitar entorpecer la labor del actor).

Estos rituales y otros similares pueden ser concebidos como actitudes autoritarias por el actor contemporáneo, pero si se implantan y siguen adecuadamente, pronto todo el equipo de trabajo entenderá que se trata de costumbres que no coartan, alienan ni dificultan el trabajo creativo, sino que aportan una disciplina de trabajo que ayuda a enfocar las energías adecuadamente, genera un ambiente de trabajo agradable y evita conflictos innecesarios.



2.16. EQUILIBRIO

Escribe Eugenio Barba [2012: 87]:

«El elemento común de las imágenes de actores y bailarines de diferentes épocas y culturas es el abandono del equilibrio cotidiano a favor de un equilibrio precario o extracotidiano. La búsqueda de un equilibrio extracotidiano exige un mayor esfuerzo físico; pero es a partir de este esfuerzo que las tensiones del cuerpo se dilatan y el cuerpo del actor nos parece ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse.»

El actor que busca el equilibrio extracotidiano desarrolla una serie de posturas y mecánicas de movimiento que se alejan en mayor o menor medida de las que se adoptan en la rutina diaria. Para el espectador las posturas rutinarias son un elemento neutro, inexpresivo, que no tiene un mensaje que transmitir. Cuando el cuerpo del actor se aleja de la rutina, desarrolla composiciones que llaman la atención del espectador, que le indican que hay en el actor algo que debe ser observado.

Si esta alteración del equilibrio se hace por mero lucimiento, sin que subyazca un mayor interés para el público, el actor no podrá mantener su atención indefinidamente. Sin embargo, si esta alteración del equilibrio está en armonía con el resto de elementos de la representación (personaje, texto, dirección artística...), servirá para cautivar aún más al espectador.

Barba relaciona la fascinación que el equilibrio extracotidiano ejerce en el

espectador con el sentido cinestésico, la capacidad del hombre de percibir los movimientos de otro como propios. Además de la cualidad estética que pueden adquirir los movimientos del actor (relacionada fundamentalmente con la composición visual) también está el hecho de que el espectador encuentra en ocasiones deleite en imaginarse a sí mismo realizando algunos de los movimientos que ve en escena.

Esto se aprecia especialmente bien en el comportamiento de los niños al ver películas de superhéroes. En este género cinematográfico los actores emplean con frecuencia posturas y movimientos extracotidianos que realzan el carácter sobrehumano de los protagonistas y las extraordinarias circunstancias en que se desarrollan sus aventuras. Es habitual ver como, tras ver una película de este tipo, los niños juegan a imitar esas posturas, en ocasiones con gran precisión. El sentido cinestésico es especialmente importante durante la infancia, ya que es una de las formas más efectivas de aprender tareas complejas.

Es por esto que esta clase de personajes, tan populares en el cine ... son tan imitados en sus movimientos por los espectadores más jóvenes.

En el sentido cinestésico hay un elemento ilusorio. No es tan importante el movimiento que el actor hace, sino el movimiento que el espectador cree que hace.

Cuando un actor o un bailarín hacen un movimiento que altera especialmente el equilibrio, como una acrobacia, se valora

especialmente el “sentimiento de facilidad”, como lo llama Michael Chejov [1999: 127-137]: la capacidad de aparentar que lo difícil se realiza sin esfuerzo, como si fuese algo natural. De esta manera los esfuerzos del intérprete no son percibidos como tales, y sus movimientos adquieren veracidad.

Debido a la distancia física y psicológica que existe entre actor y espectador, tanto en el teatro como el cine, muchas posturas y movimientos deben ser realzados y exagerados para que tengan interés para el espectador. Como señalaba más arriba, el movimiento natural es neutro, carece de vida. La distancia entre actor y espectador le resta credibilidad, lo que hace que el movimiento natural parezca a ojos del espectador un esbozo de movimiento, algo embrionario. El movimiento realzado, sin embargo, es percibido por el espectador como algo real, ya que la exageración salva la distancia entre intérprete y público.

Si un actor se estira para coger un objeto que está en alto (y el hecho de que esté en alto tiene un valor dramático), debe extenderse hasta el punto de que el espectador perciba un esfuerzo por alcanzar el objeto.

Si el personaje necesita inclinarse para realizar una tarea, su inclinación debe ser extrema.

Yoshi Oida [2010a: 33] comenta, en referencia a la técnica del teatro Kabuki:

«Existe otros trucos tradicionales, como la convención de “mirar a la luna”. Aunque desde el punto de vista del espectador parece que nuestros ojos se dirigen a la luna, lo que hacemos es apuntar a la luna con el mentón. Esto hace que la acción parezca mayor y más verosímil.»

Si las líneas y círculos del movimiento del

cuerpo no se agrandan, sus posiciones y desplazamientos parecen cotidianos, y por lo tanto pierden esa cualidad expresiva que interesa al espectador. El movimiento rutinario no tiene mensaje propio. Es neutro, y lo neutro es invisible en el espectáculo.

2.16.1. EL EQUILIBRIO DINÁMICO

El equilibrio extracotidiano es, tal y como lo describe Barba, un “equilibrio en acción” o “equilibrio dinámico”. En la postura erguida del cuerpo de un adulto intervienen toda una serie de músculos que tienen que estar en tensión para que la posición se mantenga. Sin embargo el individuo no percibe la posición erguida como un esfuerzo. Esto se debe a que los músculos están acostumbrados por el uso a realizar esa tarea durante largos periodos de tiempo. De la misma manera que cada uno no percibe su posición erguida como un esfuerzo, el sentido cinestésico hace que tampoco percibamos la postura erguida de los demás como un esfuerzo.

Uno de los recursos del actor para aumentar su preexpresividad es precisamente la de adoptar un equilibrio que requiere del uso de músculos que normalmente no intervienen en la postura erguida, o que si intervienen lo hacen normalmente con un menor esfuerzo, creando posturas visualmente atractivas para el espectador, y que se salen de lo cotidiano.

El espectador medio percibe, gracias al sentido cinestésico, una aparente inestabilidad en estas posturas, e intuye el esfuerzo que le costaría adoptarlas. El virtuosismo del intérprete se hace más patente si hace ver que adopta estas posturas sin ningún tipo de esfuerzo.

Este sentimiento de facilidad en los

movimientos difíciles no siempre es una simulación. Aunque los músculos del cuerpo humano están naturalmente preparados para mantener durante largos periodos determinadas posturas (como la postura erguida), el entrenamiento puede acostumbrar a los músculos a mantener el cuerpo en posturas que no son las naturales del cuerpo. Esto permite la adopción de complejas posturas de danza o artes marciales en periodos prolongados de tiempo sin que haya un esfuerzo mayor que el que requieren la postura erguida o el caminar. A este respecto comenta Ed Parker [1983: 45]:

«STANCES development often involves strengthening and limbering the leg muscles. (In fact, is not uncommon, at first, for the legs to burn with fatigue.) Ultimately each STANCE will develop to the point where the legs can relax and yet still maintain the correct positioning (form). However, the most important method in which to develop each STANCE, is to perfect them in motion and not in a stationary state. Through such development, STANCE changes become effortless, your speed, poise and balance will be enhanced, and spring action will be available instantaneously.»

‘El desarrollo de las POSICIONES suele implicar el fortalecimiento y flexibilización de los músculos de las piernas (de hecho no es raro que, al principio, las piernas se fatiguen). Al final cada POSICIÓN se desarrolla hasta el punto de que las piernas pueden relajarse y aún así mantener el correcto posicionamiento (forma). De todas formas, el método más importante para desarrollar las POSICIONES, es perfeccionarlas en movimiento, y no estáticamente. A través de este desarrollo, los cambios de posición se hacen sin

esfuerzo, la velocidad, aplomo y equilibrio se desarrollan, y el “efecto muelle” estará disponible instantáneamente.’

La aparente inestabilidad de las posturas de equilibrio extracotidiano crea la sensación de movimiento donde no lo hay. Este fenómeno tiene dos variantes:

- La postura parece forzar al actor a perder el equilibrio en una dirección determinada. Esta variante puede servir para crear una gran tensión, al anticipar un fallo en el equilibrio que tarda en llegar.
 - Por ejemplo, en las posiciones de equilibrio extracotidiano en que una de las piernas del actor está levantada en el aire, como la posición de grulla de Kenpo Kárate Americano, el sentido cinestésico le indica al espectador que la pérdida de equilibrio le obligará a bajarla al suelo.
- La postura parece anticipar un nuevo movimiento voluntario del actor. El cuerpo se comporta como un muelle encogido, manteniendo una tensión contenida que deberá liberarse. Esta anticipación permite mostrar movimientos donde no los hay, pudiendo crear ilusiones de movimiento o engañar al espectador, anticipando un movimiento y desarrollando otro completamente diferente.
 - Por ejemplo, el arco y flecha de revés de Kenpo o el paso agazapado de wu shu son posturas en las que el peso del cuerpo se lleva en la dirección contraria de la mirada. Aunque tienen otras

utilidades, estas posturas parecen anticipar un avance en la dirección de la línea de visión, es decir, parece que el movimiento se ha iniciado en la dirección contraria a la que se desea tomar, siguiendo el principio de las oposiciones descrito por Barba [2012: 189-199].

2.16.2. EL EQUILIBRIO EN KENPO KÁRATE AMERICANO

Aunque el equilibrio en las artes marciales no persigue los objetivos estéticos que persigue el equilibrio del actor, si contiene una serie de alteraciones del equilibrio cotidiano cuya práctica puede ser útil para el actor que busque explorar las posibilidades del equilibrio extracotidiano.

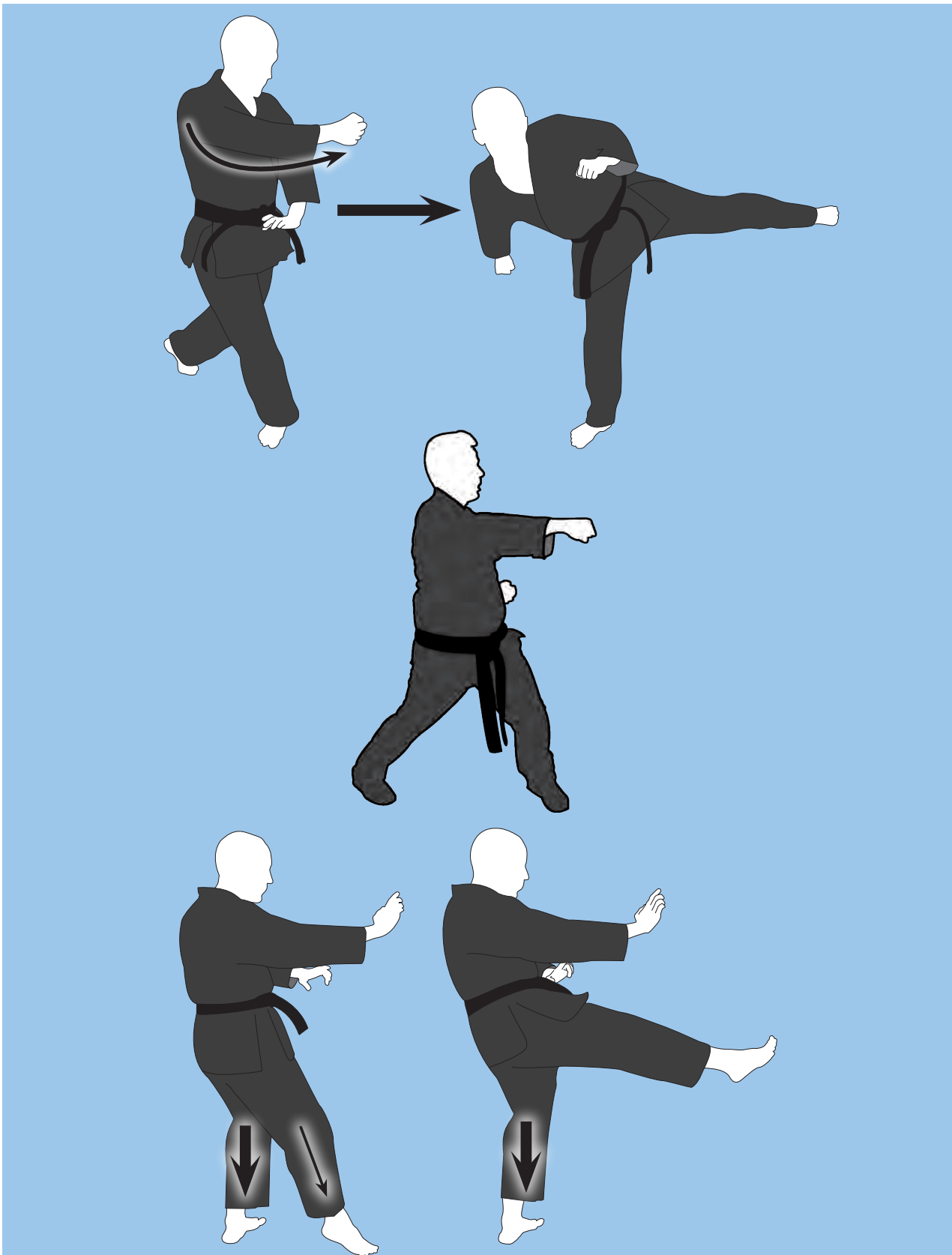
En las artes marciales las posiciones se codifican y catalogan para desarrollar un corpus, un catálogo de posturas disponibles para adoptar. Esto no quiere decir que el artista marcial sólo pueda adoptar las posiciones codificadas en su arte. Hay que tener en cuenta que toda codificación técnica precisa del movimiento es una referencia pedagógica que enseña al estudiante las mecánicas fundamentales del trabajo técnico en combate, y una idealización con respecto a lo que pueden ser las posiciones y maniobras más adecuadas para el combate.

Las posiciones de Kenpo Kárate Americano están diseñadas para

- Mejorar el equilibrio: la mayoría de las posturas de Kenpo Kárate Americano se trabajan sobre una anchura del doble de la separación entre los hombros, lo que

proporciona más estabilidad. Las rodillas se mantienen en posición semiflexionada, lo que obliga a bajar el centro de gravedad.

- Permitir los desplazamientos rápidos: el uso de posiciones de transición (como el gato o la guardia cruzada) junto con las distintas distribuciones del peso en las posiciones permiten al kenpoísta rápidos cambios de posición que le permitan alterar la distancia con respecto al oponente con gran velocidad, así como esquivar ataques. La estabilidad se mantiene gracias a que en cada cambio de posición sólo es necesario desplazar uno de los dos pies.
- Permitir los cambios de orientación rápidos: con las posiciones de kenpo basta con girar los pies y desplazar una sola de las piernas para cambiar a cualquier ángulo.
- Dificultar los esfuerzos del oponente por impactar: las posiciones de kenpo reducen la superficie visible del cuerpo del kenpoísta, de forma que ofrece menos objetivos, lo que facilita la defensa.
- Facilitar los golpes del kenpoísta: todas las posiciones de kenpo pueden emplearse para golpear. En las técnicas se estudian los golpes y defensas más adecuados para cada posición, así como qué posiciones refuerzan qué golpes. Ejemplos:
 - La posición de arco y flecha se utiliza para dar más fuerza a los golpes atrasados.
 - La posición de guardia cruzada se utiliza para dar más fuerza a los golpes circulares, y para facilitar las patadas lateral y circular.
 - La posición de gato facilita

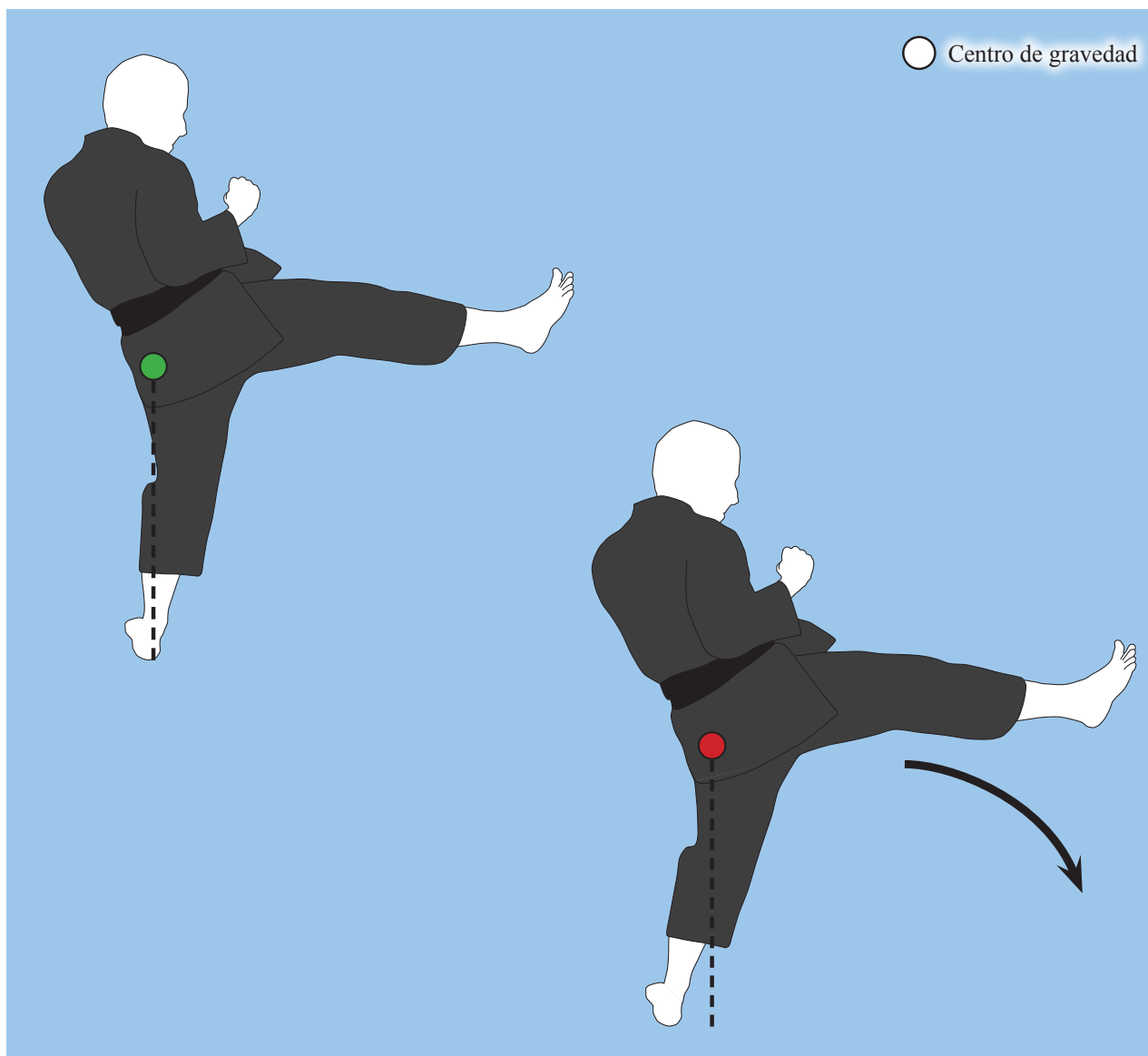


las patadas con la pierna adelantada, al cargar el peso del cuerpo sobre la pierna atrasada.

Cuando se trabajan movimientos cuya fuerza tiene el potencial para desequilibrar a quien los ejecuta, el cuerpo restringe de manera inconsciente la cantidad de fuerza empleada, precisamente para impedir que ese desequilibrio se produzca. Cuando los movimientos y técnicas de kenpo se aplican contra un rival presente, este fenómeno no

se produce, ya que el cerebro es consciente de la presencia de un obstáculo (el cuerpo del rival) cuyo impacto va a frenar la inercia generada.

Cuando se desean entrenar movimientos de mano al aire con fuerza, existe una técnica que ayuda a compensar este reflejo involuntario, lo que permite acostumbrar al cuerpo a desarrollar toda la fuerza posible. Esta técnica consiste en emplear el brazo opuesto como un obstáculo que compensa la inercia generada con el propio cuerpo.



Si el estudiante trabaja, por ejemplo, un bloqueo medio derecho, se puede hacer chocar el antebrazo derecho contra la palma de la mano izquierda.

De igual manera se puede emplear un obstáculo previo al golpe para aumentar la cantidad de fuerza desarrollada por el cuerpo. Partiendo del ejemplo anterior: si tras el bloqueo medio el estudiante quiere ejecutar un golpe de canto de revés, la misma mano que en el movimiento anterior ha servido de obstáculo para que el bloqueo impactase, puede trabar el antebrazo, dificultando el inicio del movimiento. En el instante en que esta traba se quite, el brazo derecho saldrá despedido con más fuerza de la habitual.

Esta resistencia remite a los ejercicios para la enseñanza del ritmo jo-ha-kyu, como parte de la instrucción de Katsuko Azuma a sus alumnos, descritos por Eugenio Barba [2012: 248].

«Para enseñar a su alumna a moverse según principios dinámicos del jo-ha-kyu, Katsuko Azuma le crea resistencias y genera nuevas tensiones. [...] el maestro toma al alumno por la cintura por detrás. El alumno detenido debe esforzarse para dar el primer paso, dobla las rodillas, aprieta los pies en el suelo, inclina el torso ligeramente hacia delante. Súbitamente el maestro lo suelta, avanza rápidamente hasta el límite fijado prefijado por el movimiento, se detiene bruscamente. [...] el procedimiento es parecido pero se practica hacia delante. El maestro crea la resistencia empujando la sombrilla, la disminuye gradualmente permitiendo al alumno avanzar rápidamente hasta el momento en que viene frenando bruscamente por el maestro con una nueva resistencia contra la sombrilla.»

2.16.3. EL ÁNGULO DE NO RETORNO

Este concepto de kenpo, ligado al equilibrio, hace referencia a las maniobras que comprometen el equilibrio del artista marcial. Parker [1992: 13] lo define así:

«ANGLE OF NO RETURN – Refers to the position and angle of the upper body (and hips) while delivering a front step through kick, punch, or other striking methods (utilizing forward motion), that makes it awkward, difficult and illogical to return to your starting position. Because of the awkwardness and the time needed to return to your original position, exposure of your vital areas would work in your opponent's favor and cause you to be unable, under certain conditions, to render an immediate counter.»

‘ÁNGULO DE NO RETORNO: se refiere a la posición y ángulo del tronco (y las caderas) mientras se ejecuta una patada frontal, un puñetazo u otro método de golpeo (con movimiento hacia delante), que hace que resulte incómodo, difícil, ilógico y peligroso volver a la posición inicial. Debido a la incomodidad y al tiempo requerido para volver a la posición inicial, la exposición de tus puntos vitales favorecería a tu oponente y haría que te fuera imposible, bajo determinadas circunstancias, desarrollar un contraataque inmediato.’

En kenpo se aplica especialmente en situaciones en que el vector de fuerza desarrollado por un golpe desplaza el centro de gravedad hasta un punto en el que no se puede recuperar fácilmente la posición anterior, por lo que es más conveniente cambiar a otra distinta que compense el desequilibrio con un desplazamiento. Este

mismo concepto puede ser aprovechado por los actores a la hora de desarrollar posturas de equilibrio extracotidiano.

2.16.4. EJERCICIOS EN TORNO AL EQUILIBRIO

Algunos ejercicios de kenpo relacionados con el equilibrio:

–La ejecución de maniobras (desplazamiento de una posición a otra) a muy baja velocidad obliga al estudiante a desarrollar su equilibrio. Esto se consigue trabajando las formas ‘katas’ a “cámara lenta”. El ejercicio se puede complicar haciendo que cada alumno lleve un cinturón de kenpo enrollado u otro objeto similar, debiendo evitar que se caiga.

–Los alumnos se colocan en filas y ejecutan diversos tipos de patadas, tanto a cámara lenta como a velocidad normal. El trabajo a cámara lenta desarrolla el equilibrio para posturas estáticas, mientras que el trabajo de patadas al aire a velocidad de combate enseña al alumno un equilibrio dinámico en el que debe compensar la inercia generada por sus propios movimientos. El ejercicio puede complicarse haciendo que los estudiantes ejecuten varias patadas (por ejemplo diez patadas frontales seguidas) antes de volver a apoyar la pierna en el suelo. Una complicación adicional sería la de ejecutar series de diferentes patadas (por ejemplo patada frontal seguida de patada circular seguida de patada de gancho).

–Trabajar una patada a cámara lenta y mantener fija la posición del momento del impacto, la más difícil de mantener de toda la secuencia.

–Trabajo de patadas en giro o “de vuelta” y patadas en salto.

–El trabajo de técnicas con fuerza y velocidad reales sin oponente obliga también al alumno a compensar la inercia generada por sus propios movimientos.

–Demostración del concepto de ángulo de no retorno a través de la práctica de patadas a objetivos colocados a distintas distancias.

Algunos ejercicios de interpretación relacionados con el equilibrio:

–Cada alumno recita su texto empujando a la vez a dos compañeros, que deberán ofrecer una resistencia firme. A una señal del instructor estos compañeros se apartan bruscamente, provocando un desequilibrio brusco del alumno. Los alumnos deberán intentar reproducir el movimiento sin la resistencia de sus compañeros, empleando únicamente su imaginación.

–Trabajar un texto en posición de grulla.

–Los alumnos trabajan diversas rutinas de marcha base que alteren radicalmente su equilibrio: caminar con pasos muy largos, fingiendo arrastrar un gran peso...

–Los alumnos se colocan por parejas de pie frente a frente. Uno de los alumnos empuja sin avisar diferentes partes del cuerpo del compañero buscando desequilibrarle. El alumno empujado debe aprovechar los empujones de su compañero para localizar la postura más equilibrada posible.

2.17. NEUTRALIDAD

En kenpo se conoce como posición de neutral (“arco neutral” en inglés) a la posición que los practicantes emplean como posición de guardia. Es la principal posición de salida en el programa, es decir, la que marca el cambio de una situación de “paz” a una situación de conflicto físico.

No sólo es la posición inicial del kenpoísta en una pelea, sino que también es la posición por defecto en la misma. El kenpoísta que adopta la posición de neutral no manifiesta externamente inclinación por ningún curso de acción. Su posición no favorece especialmente un tipo de maniobra u otra, sino que permanece en equilibrio entre todas ellas. Es el centro desde el que surgen todas las posibilidades. En este sentido lo más importante de la posición de neutral es su versatilidad.

Además de en las posiciones el concepto de neutral también se aplica a la colocación de las manos. Ed Parker [1992: 85] desarrolló a este respecto el concepto de las “manos neutralizadas”.

«NEUTRALIZED HANDS – The placing of your hand(s) in a neutral position from which it (they) can readily nullify an attack, initiate an attack, or trigger a counter attack.»

‘MANOS NEUTRALIZADAS – La colocación de la(s) mano(s) en una posición neutral desde la que puede(n) anular un ataque, iniciar un ataque, o desencadenar un contraataque.’

¿Cómo se aplica el concepto de neutralidad en la interpretación? Existen en la interpretación dos tipos de neutralidad, la física y la psicológica.

2.17.1. NEUTRALIDAD FÍSICA

Si nos atenemos a la definición de Jacques Lecoq del estado de neutralidad [Lecoq 2003: 61] (“un estado de receptividad a lo que nos rodea, sin conflicto interior”) la neutralidad física representaría la disposición física del personaje previa al estímulo externo, que es el que determinará las variaciones pertinentes en esta disposición física.

A diferencia de lo que ocurre con el estado de neutralidad psicológica (del que hablaré más adelante), un personaje puede perfectamente manifestar rasgos de neutralidad física, aunque esto no ocurre necesariamente en todas las interpretaciones.

El actor que desee estudiar en profundidad la disposición física particular del personaje que interpreta debe estudiar los tres rasgos de neutralidad física del personaje, que son: gestos, posiciones y movimientos.

2.17.1.1. Gestos

Se entiende el gesto base del personaje como la expresión facial que adopta el personaje en estado de neutralidad. Si bien este recurso es más importante en cine y televisión, donde son habituales los primeros planos que muestran claramente los rasgos faciales de los intérpretes, también tiene su importancia en el teatro, especialmente en

los espectáculos que se realizan en salas pequeñas, donde el espectador se encuentra a escasa distancia de los actores.

El actor puede hacer que el gesto base del personaje sea diferente del suyo. Para ello no sólo debe modificar su expresión facial, sino adaptar toda la gama de gestos del personaje a lo largo del espectáculo al gesto base específico del personaje. No olvidemos que el gesto base no sólo es la “cara por defecto” del personaje, sino también el punto del que parten las demás expresiones faciales del personaje.

Si el gesto base del personaje se construye sobre un gesto de desprecio del actor, cuando el personaje quiera manifestar un desprecio concreto y evidente el actor probablemente deba exagerarlo más que si fuera el gesto de desprecio de un personaje que habitualmente esboza una media sonrisa.

El empleo de un gesto base modificado sirve principalmente para destacar ciertos rasgos emocionales del personaje. Todo personaje tiene mayor tendencia a unos estados emocionales que a otros, y esa tendencia suele ser distinta de la del actor. En el gesto base se pueden destacar emociones como la agresividad, el miedo, la incredulidad, la desconfianza...

En ocasiones se emplea con otras intenciones. Por ejemplo, en las películas *Invictus* y *Ed Wood* vemos a Morgan Freeman y Martin Landau adaptar sus gestos base (ayudados por el maquillaje) para encarnar a los personajes históricos de Nelson Mandela y Bela Lugosi, respectivamente. También se puede emplear para señalar los rasgos de alguien afectado por una enfermedad, como el personaje autista que encarna Dustin Hoffman en *Rain Man*, el discapacitado *Forrest Gump*, o el personaje de Al Pacino en *Insomnio*, aquejado de este mismo trastorno.

2.17.1.2. Posiciones

La posición base del personaje es la postura inmóvil que adopta su cuerpo en estado de neutralidad. Condiciona todos los movimientos de motricidad gruesa del cuerpo (movimientos de grandes grupos musculares relacionados con el cambio de lugar y la conservación del equilibrio). Al igual que las características del gesto base afectan a todas las expresiones faciales, la posición base afecta a todos aquellos movimientos que afecten al equilibrio del cuerpo y a su desplazamiento por el espacio. Las características de la posición base que el actor adopte no dependen sólo del personaje, sino de lo que Eugenio Barba [2012: 222] denomina “preexpresividad”:

«El nivel que se ocupa en cómo volver viva la energía del actor escénicamente, en cómo hacer que una presencia golpee inmediatamente la atención del espectador, es el nivel preexpresivo, campo de estudio de la antropología teatral.

Este substrato del preexpresivo está comprendido en el nivel de expresión, de totalidad percibida por el espectador. Pero al mantenerlos separados durante el proceso de trabajo, el actor puede intervenir a un nivel preexpresivo, como si, en esta fase, el objetivo principal fuese la energía, la presencia, el bios de sus acciones y no su significado. El nivel preexpresivo así concebido es entonces un nivel operativo; no un nivel que puede ser separado de la expresión, sino una categoría pragmática, una praxis que durante el proceso pretende potenciar el bios escénico del actor.»

La preexpresividad surge de los recursos que el actor emplea para fascinar y cautivar al público y que no tienen relación con las

características particulares del personaje que interpreta. El espectador suele referirse a la preexpresividad de un intérprete hablando de su “carisma”, “atractivo”, “encanto”... Eugenio Barba [1990: 87-88] hace especial hincapié en la forma en que la preexpresividad de un actor se relaciona con el equilibrio extracotidiano.

«El elemento común de las imágenes de actores y bailarines de diferentes época y culturas es el abandono de un equilibrio cotidiano a favor de un equilibrio precario o extracotidiano. La búsqueda de un equilibrio extracotidiano exige un mayor esfuerzo físico; pero es a partir de este esfuerzo que las tensiones del cuerpo se dilatan y el cuerpo del actor nos parece ya vivo antes de que el actor empiece a expresarse.[...]

Una alteración del equilibrio tiene como consecuencia precisas tensiones orgánicas que implican y subrayan la presencia material del actor, pero en un estado preexpresivo, un estadio que precede a la expresión intencional e individualizada.»

A esta preexpresividad se unen, como en el caso del gesto base, rasgos que se derivan de las particularidades del personaje a interpretar. Un personaje triste o depresivo puede dejar caer los hombros, un personaje de carácter violento puede formar un arco con sus brazos y hombros, como en el caso de Hugh Jackman en las películas de la saga *X-Men*, o Tom Hardy en *El caballero oscuro: la leyenda renace*; un personaje orgulloso podría erguir el pecho y echar los brazos hacia atrás, como Kirk Douglas en *20.000 leguas de viaje submarino*, u Omar Sharif en *Lawrence de Arabia*. Resulta interesante, por ejemplo, comparar la composición física del personaje de Jack Lemmon en *El apartamento*, con el de Albert Finney

en *Asesinato en el Orient Express*: ambos son personajes que no parecen despegar los codos del torso salvo en contadas ocasiones. En ambos casos se trata de personajes en los que destaca una cierta debilidad física, pero mientras que en *El apartamento* esto sirve para acentuar la gran sensibilidad emocional del personaje, en *Asesinato en el Orient Express* se emplea para destacar la fortaleza psicológica y el prodigioso intelecto del célebre detective Hércules Poirot.

2.17.1.3. Movimientos base

Una vez fijada la posición base el actor puede continuar investigando la movilidad del personaje a través de la definición de movimientos base del personaje, entendiendo estos como la forma que tiene el personaje de realizar ciertas acciones sin que intervenga ningún conflicto o emoción que condicione la cualidad de la acción. Debido a que la manera en que la posición base condiciona el equilibrio y la movilidad del personaje, el actor no puede definir estos movimientos sin antes haber definido aquella.

Desarrollar un catálogo completo de movimientos del personaje puede ser innecesariamente exhaustivo en algunos casos. Una aproximación interesante sería estudiar movimientos particulares de la vida diaria del personaje (por ejemplo los relacionados con su profesión, aunque no aparezca desempeñándola en el espectáculo) y/o que tengan especial relevancia en el texto a representar.

Un actor que quiera representar el papel protagonista de *Ricardo III* deberá componer una posición base en la que queden reflejadas las deformidades físicas del personaje, que condicionarán al resto de movimientos. Pero

a la hora de explorar su movilidad, pueden surgir detalles más interesantes. Ricardo de Gloucester es un personaje noble, cuya vida se desarrolla en la corte. ¿Cómo hace las reverencias (si es que alguna vez las hace)? ¿Se esfuerza por disimular sus dificultades motrices o las utiliza como excusa para no inclinarse como señal de orgullo? Con respecto al momento de la batalla de Bosworth, el actor puede plantearse cómo combate Ricardo al entrenar con las armas (lo más parecido que existe a una lucha “neutra”). ¿Es Ricardo de Gloucester de por sí un luchador furioso o cobarde? ¿Cómo afectará esto al comportamiento del actor cuando llegue la escena de la batalla y las emociones del personaje afecten a sus movimientos?

El trabajo de movimientos base también incluye actividades más rutinarias y sencillas, tales como caminar, correr o saltar, sentarse y ponerse de pie, abrir puertas, saludar... Definir estas acciones hace que el personaje sea reconocible en cualquier gesto y actitud, y evita ese fenómeno que afecta a algunos intérpretes, por el cual el espectador no “percibe” a sus personajes, sino al actor que hay tras ellos, lo que le dificulta sumergirse en la realidad alterna del espectáculo. Estas acciones base también podrán ser modificadas para expresar un estado emocional determinado. Si un personaje repite una acción varias veces a lo largo de un espectáculo, el actor puede alterar la cualidad de la acción para reflejar la evolución del personaje o sus estados emocionales a lo largo del texto.

2.17.1.4. Marcha base

Entendemos por marcha base la forma de caminar del personaje “por defecto”. Hay muchos elementos que pueden tomarse

de referencia a la hora de construir o “descubrir” las mecánicas de movimiento de un personaje. Las aquí expuestas no pretenden ser una guía exhaustiva, sino una referencia que el actor puede emplear como punto de partida.

Dice Oida [2010a: 64]:

«...de la misma manera que es bueno tener un cuerpo totalmente único y original, también es importante que los actores sean capaces de encarnar personajes de un registro amplio. Tienen que ser capaces de “deshacerse” de su cuerpo personal para descubrir y encarnar el cuerpo del personaje. Cada personaje que desempeñamos corresponde a un individuo único, y hemos de investigar en este cuerpo en concreto.

A fin de facilitar el proceso de creación de personaje, empezar desde un cuerpo “neutro” resulta de gran ayuda: un cuerpo que sea simplemente “humano” y que no refleje nuestra historia individual.»

2.17.1.4.1 Actividad diaria del personaje

Las actividades rutinarias de un personaje influyen mucho en su cuerpo y en su forma de moverse. Las profesiones pueden influir sobre nuestra forma de movernos, bien porque nos fuercen a determinadas actividades o posturas, bien porque nos hagan estar rodeados de personas con una mecánica de movimiento muy marcada. Son referencias especialmente útiles en personajes en los que la vida laboral es una característica importante.

- Los albañiles, por ejemplo, son profesionales con una gran carga

de actividad física en su trabajo, más asociada al esfuerzo que a la precisión. Su marcha tenderá a ser firme y pesada.

- Las prostitutas están acostumbradas a pasar horas esforzándose por llamar la atención de los clientes potenciales sobre sus cuerpos. Eso les da un caminar ligero y fluido, que sugiere erotismo y en el que destacan las formas de su cuerpo.
- Los policías y vigilantes de seguridad, además de tener un físico trabajado, suelen verse inmersos en situaciones en las que es muy importante que su presencia física resulte imponente, formal, o amenazadora (dependiendo de las circunstancias). Son personajes rectos, que caminan con decisión.
- Los criminales suelen alternar entre situaciones en que necesitan pasar desapercibidos y situaciones en que necesitan infundir el miedo sobre los que tienen delante.
- Los dependientes de las tiendas necesitan parecer amables y fáciles de abordar. Están acostumbrados a observar a la gente sin presionarla. Son extrovertidos, pero muy suaves.
- Algunos tipos de vendedores (como los de seguros) necesitan mostrar una imagen extrovertida, amigable y alegre.

Aficiones como la danza, el ajedrez, la lectura o los deportes también influyen sobre el físico de los personajes y su movimiento.

Esto por supuesto también incluye las rutinas que los personajes ya no siguen pero que siguieron en un pasado.

Ejemplos:

- En la serie británica *Sherlock* el protagonista se da cuenta de que el personaje del Dr. Watson es un ex militar simplemente observando su forma de andar, perfectamente reproducida por el actor Martin Freeman.
- En la película estadounidense *Mystic River* el agente Powers se da cuenta de que el personaje de Sean Penn es un ex presidiario por la “tensión en los hombros”. Esa tensión está relacionada con el temor a ser agredido. El preso adquiere tensión en los hombros por tener que estar preparado para girar sobre sí mismo lo más rápidamente posible si se ve atacado por la espalda.

Estas y otras rutinas habituales de los personajes influyen notablemente sobre las mecánicas de movimiento.

2.17.1.4.2. Apertura / Cierre

La apertura o cierre general de las posiciones de un personaje depende principalmente de la relación del personaje con su entorno y con su propio cuerpo (autoimagen):

- ¿Es un personaje abierto a los demás, o se cierra ante ellos? ¿Es confiado o tiene miedo a posibles daños que vengan de fuera?
- ¿Se avergüenza de su imagen o se enorgullece de ella? ¿Desea mostrarse a los demás o prefiere ocultarse? En ambos casos, ¿por qué? ¿Utiliza su cuerpo para seducir o generar lástima?

2.17.1.4.3. *Mirada*

¿Es un personaje que focaliza mucho o se dispersa? ¿Su atención está en el entorno, en los demás personajes, en sí mismo? ¿Dónde están sus ejes de atención?

2.17.1.4.4. *Localización del centro de energía*

El ejercicio de imaginar un “centro de energía” del movimiento es un ejercicio útil para que el actor explore las posibilidades de su cuerpo en busca de ideas. Para ello el actor imagina que una parte del cuerpo es la que dirige los movimientos del personaje. Tal y como lo describe Bella Merlin [2001: 56]

«Armed with this matrix of body parts and energy centres, we embarked on a series of improvisations. To begin with these were very simple. For example, we might walk around the room with the head leading the movement as an exploration of the thought-centre. The back might lead the movement as we explored the qualities of the emotion-centre. The left hip might lead the movement in an exploration of the action-centre. Once we'd tried this, a more localised part might be singled out, so that the chin might lead the head in an exploration of 'action in the thought-centre'. The hand might lead the torso in an exploration of 'active thought in the emotion-centre'. The knee might lead the lower body in an exploration of 'feeling in the action-centre'. At first this sort of exercise encouraged fairly generalised movement, although it was still very enjoyable: as we walked around the room with the movement stemming from the hips (the action-centre), we all started to

swagger confidently like cowboys. As we walked around the room with the nose leading the movement (thought in the thought-centre), we all poked around like nosy neighbours.»

‘Armada con una matriz de partes corporales y centros de energía, nos embarcamos en una serie de improvisaciones. Los inicios eran muy sencillos. Por ejemplo, podíamos caminar por la habitación con la cabeza dirigiendo el movimiento como una exploración del centro-de-pensamiento,. La espalda podía dirigir el movimiento mientras explorábamos las cualidades del centro-de-la-emoción. La cadera izquierda podía dirigir el movimiento como una exploración del centro-de-la-acción. Una vez probado esto, podía destacarse una parte más localizada, de forma que la barbilla podía dirigir la cabeza en una exploración de la “acción en el centro-del-pensamiento”. La mano podía dirigir al torso en una exploración del “pensamiento activo en el centro-de-las-emociones”. La rodilla podía dirigir la parte inferior del cuerpo en una exploración del “sentimiento en el centro-de-la-acción”. Al principio esta clase de ejercicio estimulaba un movimiento más o menos general, aunque seguía resultando entretenido: a medida que caminábamos por la habitación con el movimiento surgiendo de las caderas (el centro-de-la-acción), empezamos a balancearnos como vaqueros. A medida que caminábamos por la habitación con la nariz dirigiendo el movimiento (pensamiento en el centro-del-pensamiento, picoteábamos como vecinos entrometidos.’

En ocasiones este ejercicio se realiza focalizando la atención en un elemento

imaginario inserto en el cuerpo del actor, normalmente una esfera. Dependiendo del efecto deseado, se pueden asignarse distintas características a esta esfera (tamaño, temperatura, textura...). Una embarazada podría imaginar una esfera grande y cálida en su vientre mientras que una persona quisquillosa podría emplear una esfera pequeña y dura en la punta de la nariz.

Sin embargo este método de trabajo parece insuficiente como para interiorizar una mecánica de movimiento. Para ello es mucho más recomendable, una vez elegida la mecánica de movimiento del personaje, fijarla mediante el empleo de la teoría de la dimensión proporcional. Con ello conseguiremos establecer una serie fija de posiciones y transiciones a las que podremos volver con facilidad. A partir de aquí se trata de interiorizar la mecánica mediante ejercicios de repetición.

2.17.2. NEUTRALIDAD PSICOLÓGICA CONDUCTUAL

No existe realmente un estado neutro de las emociones. Nuestra mente no está hecha para eso. Sin embargo el concepto de neutralidad emocional es una herramienta útil para el actor, ya que le obliga a plantearse una serie de cuestiones de las que puede salir material útil para trabajar con el personaje y el texto.

El personaje dramático es, siguiendo en parte las ideas de Ortega y Gasset, una suma de sus características y sus circunstancias. Las características del personaje son resultado de sus experiencias vitales, que le llevan a reaccionar de maneras determinadas a los estímulos que recibe. Estas características son ya parte intrínseca del personaje, y difícilmente podrán cambiar (salvo que

determinadas circunstancias provoquen una evolución del personaje; hay muchos textos que tratan precisamente este tema).

En cuanto a las circunstancias del personaje, se refieren tanto a las circunstancias personales transitorias (su situación económica, su estado de salud, la ropa que lleva, el trabajo que tiene, donde vive...) como a las circunstancias emocionales (si está contento, triste, preocupado...).

Para estudiar el estado de neutralidad psicológica del personaje, el actor debe empezar por desentenderse de las circunstancias del personaje y centrarse en sus características. A partir de ahí debe considerar sus reacciones ante los hechos que plantea la obra. De esta manera puede “desnudar” al personaje, encontrar aquello de él que parece inmutable. Por supuesto, dos actores pueden no ponerse de acuerdo sobre los resultados de este ejercicio, pero eso no es tan importante como el hecho de que ayuda a dar coherencia a los hallazgos de cada actor.

Analicemos a modo de ejemplo al personaje del Duque de Buckingham en *La Tragedia de Ricardo III*, de William Shakespeare. Uno de los momentos más importantes de la obra es la escena II del acto IV, cuando Ricardo, ya proclamado rey, le pide a Buckingham su colaboración en el asesinato de los hijos de su difunto hermano, siguientes en la línea de sucesión al trono. Buckingham se resiste a hacerse responsable de la acción, y finalmente le exige a Ricardo las tierras que anteriormente le había prometido, pretendiendo desentenderse del asunto, y zanjando así su colaboración con el sanguinario monarca.

Si analizamos esta línea de acontecimientos tomando como referencia la idea de la neutralidad psicológica, vemos que la

colaboración de Buckingham con Ricardo de Gloucester obviamente se contradice con su abandono posterior. Considerar que Buckingham actúa así porque no quiere verse metido en un asesinato sería una visión muy simplista del personaje. Buckingham sabe de las maniobras de Ricardo para acceder al trono, y ha sido cómplice. Obviamente una de las dos decisiones tiene un fuerte componente emocional. ¿Se apiada Buckingham de los jóvenes príncipes encerrados en la torre? Si es así, ¿por qué no se apiadó de las otras víctimas de Ricardo? ¿Acaso no sabía que Ricardo era el responsable de las demás muertes? Analizar las acciones de un personaje desde esta perspectiva puede arrojar cierta luz sobre los rasgos menos evidentes de un personaje.

El concepto de neutralidad se puede aplicar también a la conducta del personaje. La trama de una obra de teatro o una película conlleva unas circunstancias que son extraordinarias para todos los personajes que intervienen, y eso altera sus acciones y sus rutinas. Otra herramienta útil para entender el personaje es precisamente entender cuáles son las rutinas de un personaje antes de que la pluma del dramaturgo imponga sobre él unas circunstancias extraordinarias. ¿Cuál es su rutina diaria o semanal? ¿Cuál es su trabajo y aficiones? ¿Cuál es su horario? ¿En qué manera afecta las circunstancias del texto al mismo?

Tomemos como ejemplo la obra de Lorca [1990: 253-254] *Amor de Don Perlimplín con Belisa en su jardín*. Se trata de un texto que marca muy poco las acciones de los personajes, dejando gran libertad a los actores y al director para montar las escenas.

La obra comienza así:

«Casa de don Perlimplín. Paredes verdes con las sillas y muebles pintados en negro. Al fondo, un balcón por el que se verá el balcón de Belisa. Perlimplín viste casaca verde y peluca blanca llena de bucles. Marcolfa, criada, el clásico traje de rayas.
PERLIMPLÍN.—¿Sí?
MARCOLFA.—Sí.
PERLIMPLÍN.—Pero ¿por qué sí?
MARCOLFA.—Pues porque sí. [...] Yo me puedo morir de un momento a otro.
PERLIMPLÍN.—¡Caramba!
MARCOLFA.—(Llorando.) ¿Y qué será de usted sólo en este mundo?
PERLIMPLÍN.—¿Qué sería?
MARCOLFA. Por eso tiene que casarse.
PERLIMPLÍN.—(Distráido.) ¿Sí?
MARCOLFA.—(Enérgica.) Sí.
PERLIMPLÍN.—(Angustiado.) Pero Marcolfa... ¿por qué sí? Cuando yo era niño una mujer estranguló a su esposo. Era zapatero. No se me olvida. Siempre he pensado no casarme. Yo con mis libros tengo bastante. ¿De qué me va a servir?»

La obra no indica más que las circunstancias básicas para el montaje. Aplicando el concepto de neutralidad conductual se puede analizar a los personajes de Perlimplín y Marcolfa y obtener información que ayude a montar la escena.

Cuando los componentes del grupo Q+DA presentamos una versión recortada de la obra dentro del Máster en Teatro y Artes Escénicas, consideramos que el personaje de Perlimplín, siendo un hombre adinerado, poco interesado en las mujeres y obsesionado con la lectura (como indica el diálogo) sería también un hombre de mentalidad infantil, con tendencia a sumergirse en historias de aventuras a través de las cuales podría vivir

toda clase de emociones sin correr riesgo alguno. Por eso optamos por iniciar la escena con el personaje leyendo en primer plano mientras la criada se acerca a interrumpir su lectura para insistirle una vez más con el tema del matrimonio, en una molesta conversación que se ha ido convirtiendo en rutina en las últimas semanas. Las reacciones que este planteamiento provocaba en ambos personajes reforzaban enormemente la comicidad de la escena.

2.17.3. OTROS USOS DE LA NEUTRALIDAD

Además de su enorme utilidad en el proceso de construcción del personaje, el concepto de neutralidad tiene otros usos en el campo de la interpretación.

Meisner [1987: 68] señala la importancia de que el actor adopte de una actitud neutra, abierta a la influencia exterior.

«Now, if you are neutral... Neutral—what's that mean? Open to any influence, right? If you are neutral, you will achieve a kind of emotional flexibility, won't you?»

‘Ahora, si permaneces neutro... Neutro, ¿qué significa eso? Abierto a cualquier influencia, ¿verdad? Si permaneces neutro, adquirirás una cierta flexibilidad emocional, ¿no?’

Escribe Jacques Lecoq [2003: 62-63]:

«La máscara neutra acrecienta esencialmente la presencia del actor en el espacio que lo circunda. Lo sitúa en un estado de descubrimiento, de apertura, de disponibilidad para recibir.

[...]

Bajo una máscara neutra, el rostro del

actor desaparece y el cuerpo se percibe mucho más intensamente. Por lo general, al hablar con alguien se le mira a la cara. Bajo una máscara neutra lo que se mira es el cuerpo entero del actor. La mirada es la máscara, y el rostro ¡es el cuerpo! Todos los movimientos se revelan entonces con especial potencia.»

Un actor que trabaje con un gesto o una máscara neutros estará haciendo que destaquen todos los rasgos no gestuales, como los movimientos del cuerpo o los recursos vocales, potenciando su significado. Evidentemente este recurso está limitado a ciertos tipos de obras y montajes. Su uso dependerá por lo tanto del autor y, sobre todo, del director de escena.

Por ejemplo, no sería descabellado montar una versión de *Hamlet* en la que el fantasma del padre portase una máscara neutra, destacando la importancia del diálogo y los lamentos del personaje (recurso vocal).

Los coros griegos de *Poderosa Afrodita* lucen viejas máscaras de teatro que, aunque tienen un diseño que remite al teatro clásico griego, y no guarda ningún parecido con la máscara neutra de Sartori, sirve también para destacar los movimientos corporales de los intérpretes que las llevan.

Pese a la importancia que Lecoq daba al correcto diseño de la máscara neutra, lo cierto es que no es necesario que una máscara tenga un diseño neutro para que cumpla las funciones del gesto neutro.

En la película *Eyes Wide Shut* Kubrick explota con gran acierto las posibilidades de las máscaras, incluyendo las máscaras sin expresión, en la secuencia de la orgía. El personaje de Tom Cruise lleva una máscara que, si bien tiene una decoración muy rica,

no deja de ser una máscara de gesto neutro. Mientras le vemos deambular de sala en sala, presenciando toda clase de encuentros sexuales, las máscaras se utilizan para realzar aún más si cabe los cuerpos de los amantes. Las máscaras deshumanizan a sus portadores, convirtiendo a los observadores en criaturas anónimas, una masa que funciona como un único personaje (en uno de los planos se observa a dos mujeres semi-desnudas que, contemplan un acto sexual inclinada una de ellas sobre la otra, portando ambas la misma máscara). En la escena final de la orgía, el personaje de Tom Cruise es reconocido como intruso y obligado a revelar su rostro ante un círculo de hombres enmascarados. Aquí la combinación de máscaras y capas negras crea un ambiente de gran tensión. No vemos ningún rasgo humano entre los hombres que rodean al protagonista. Podrían abalanzarse sobre él para desnudarlo, reírse de él, asesinarlo o cualquier otra cosa. Lo neutro se convierte en lo desconocido e impredecible.

Merece la pena señalar además la habilidad con que se destaca a aquellos personajes de la orgía que tienen un rol individual y no forman parte de un “personaje colectivo”:

- El personaje de Tom Cruise (Dr. William Harford), que lleva una máscara con una decoración mucho más elaborada que la de los demás invitados, y que es una de las dos únicas máscaras de la película que permite ver los ojos del portador.
- El misterioso personaje con la máscara de Bauta, al que muchos espectadores identifican con Victor Ziegler (el personaje interpretado por Sydney Pollack). Su rol en la historia no queda claro, aunque parece que intenta “emboscar” de alguna manera al Dr. Harford.
- La mujer que aparentemente intenta

salvar a Tom Cruise del peligro que corre en la ceremonia (y que luego se nos dirá que es Mandy, una de las amantes de Victor Ziegler) lleva una máscara similar a la de las otras mujeres, pero se le ha añadido un tocado de plumas para hacerla destacar entre ellas.

- El maestro de ceremonias lleva una máscara completamente dorada. Es además el único personaje que lleva una capa roja en vez de negra.

Cuando no hay una acción física que distraiga la atención del espectador, el gesto neutro se convierte en un lienzo sobre el que proyectar toda clase de emociones ajenas a él. Los diálogos, la escenografía... Hay muchos elementos que pueden proyectar emociones sobre un actor con gesto neutro. El más activo, y también el más peligroso, es el propio subconsciente del espectador, que tiende a proyectar sus propias emociones e intereses sobre cualquier elemento “vacío” en el espectáculo. Esto es peligroso porque, si no se controla, la subjetividad del espectador puede hacer que éste le de al espectáculo un sentido completamente diferente del original, o lo que es peor, crear una interpretación aparentemente incoherente, lo que dará lugar a una experiencia frustrante para el público.

A este respecto resulta muy importante el experimento que el cineasta Lev Kuleshov hizo sobre los efectos del montaje. Kuleshov montó planos de un actor sosteniendo un gesto neutro con planos de diversos objetos (incluyendo un cadáver) y luego lo mostró a un grupo de espectadores. El resultado era que dependiendo de la naturaleza del objeto los espectadores percibían distintos matices en el gesto del actor: si el objeto era un plato de sopa los espectadores percibían un gesto que reflejaba hambre; si era el cadáver,

percibían tristeza, etcétera. Los espectadores proyectaban la emoción sugerida por las distintas imágenes sobre el gesto neutro del actor.

Ante la ausencia de otros elementos que proyecten emociones sobre el actor, el gesto neutro tiende a ser percibido como una señal de agresividad. Esto se debe a que cuando una persona se prepara para entrar en una pelea, su atención se focaliza completamente en las acciones del rival. No se desperdicia energía ni concentración en transmitir ningún tipo de emoción. La atención se deriva a los sentidos mientras el cuerpo se prepara para actuar. Si la persona además ha sido convenientemente adiestrada, lo más probable es que sus músculos se relajen, tanto para economizar energías como para que, llegado el momento de la confrontación, el cuerpo se mueva con la mayor rapidez posible, sin tensión muscular que estorbe.

2.17.4. EJERCICIOS EN TORNO A LA NEUTRALIDAD

Algunos ejercicios de kenpo en torno a la neutralidad:

–Set de posiciones:

En kenpo, todas las posiciones se realizan a partir de la posición de guardia, denominada “posición de neutral”. A través de la práctica de los set de posiciones 1 y 2 el estudiante aprende a desarrollar las distintas posiciones del sistema. Esto le enseña a alterar su equilibrio y la distribución del peso entre los pies, de acuerdo con las reglas del equilibrio dinámico y del movimiento extracotidiano.

–Primera forma corta y primera forma larga: La primera forma corta es el punto de partida a partir del cual se desarrolla la primera forma larga. El trabajo de ambas

formas ayuda a ver cómo a partir de unas posiciones y movimientos sencillos pueden desarrollarse otros más complejos.

Ejercicios generales en torno a la neutralidad:
–Marcha base:

Los actores caminan por el espacio alterando su forma de caminar siguiendo las indicaciones del instructor. Existen varias formas de afrontar este ejercicio.

- Imaginación sensorial: el estudiante imagina una o más fuerzas que alteran su movimiento y se deja llevar por ellas. Por ejemplo:
 - una cuerda que tira de su nariz hacia arriba
 - un gran peso atado a su cintura
 - un gran peso atado a su cuello
 - un viento que se opone a su marcha
 - una fuerza que tira de una de sus piernas hacia abajo
 - ...
- Proyección de una parte del cuerpo: una de las partes del cuerpo del estudiante debe liderar la marcha mientras el resto del cuerpo la sigue. Por ejemplo:
 - la nariz
 - el abdomen
 - la frente
 - las caderas
 - las rodillas...
- Imaginación del centro motriz: considerando que el movimiento normal del cuerpo surge de la columna y / o las caderas, el estudiante imagina que todos sus movimientos son dirigidos desde una parte distinta del cuerpo. Es tarea del estudiante imaginar cómo afecta esto a su motricidad.

2.18. TEORÍA DE LA DIMENSIÓN PROPORCIONAL

Existen circunstancias en que los actores no se limitan a desarrollar mecánicas de movimiento para sus propios personajes. En ocasiones el trabajo del actor requiere de la correcta anotación y transmisión de estas mecánicas, bien porque se deban retomar en el futuro, o bien porque se necesite que otro intérprete las aplique a su trabajo. Para ello es necesario un sistema que permita recoger los detalles de los mismos para su correcta transmisión, y que además los adapte a cuerpos de diversas dimensiones.

Este problema también se encuentra en las artes marciales (así como en otras disciplinas en las que se exige precisión en los movimientos del cuerpo). Este problema se resuelve estableciendo patrones que no se miden en base a valores absolutos (por ejemplo: colocar las manos a 20 centímetros la una de la otra) sino en base a valores relativos a las dimensiones del cuerpo de cada individuo. A este uso de valores relativos para fijar posiciones y movimientos del cuerpo Parker [1992: 122] lo denomina “teoría de la dimensión proporcional”¹.

«Theory of proportional dimension – This theory teaches you how to utilize movements which are in proportion to your body. Applying this theory helps you to, literally, fit the moves to your body. When used as a training tool, it can aid you in finding the proper dimensions of height, width, and depth as it applies to your stances, blocks, etc. As you learn you proportionately fit your stances to your body, stability and maneuverability become unrestrained. Applying this theory

to your defensive and offensive movements can cause your moves to instinctively follow paths that are proportionate to the structure and contour of your and /or your opponent’s body.»

‘Teoría de la dimensión proporcional: esta teoría te enseña a utilizar movimientos que están de forma proporcional a tu cuerpo. Aplicar esta teoría te ayuda a encajar literalmente los movimientos a tu cuerpo. Cuando se emplea como herramienta de entrenamiento, puede ayudarte a encontrar las dimensiones adecuadas de altura, anchura y profundidad para tus posiciones, bloqueos, etc. A medida que aprendes a encajar proporcionalmente tus posiciones a tu cuerpo, aumentan tu estabilidad y tu maniobrabilidad. Aplicar esta teoría a tus movimientos defensivos u ofensivos. Puede hacer que tus movimientos sigan instintivamente caminos que son proporcionales a la estructura y contornos de tu cuerpo y/o el de tu oponente.’

Para lograr un sistema adaptable a cuerpos de distintas proporciones es necesario que las medidas se tomen a partir de las del propio cuerpo del ejecutante. Estas medidas no deben elegirse de forma aleatoria. La antropometría ha demostrado que no todas las proporciones del cuerpo humano son regulares.

Dimensiones como la longitud de la mano y el pie o el alcance lateral del brazo no son siempre constantes en relación con la altura del individuo. Es por ello que debe

1. Ver capítulo sobre la adaptación.

procurarse fijar los movimientos y posturas de cada parte del cuerpo en base a medidas relacionadas con los segmentos implicados.

Yoshi Oida [2010a: 46-49] propone en su obra una serie de ejercicios basados en posiciones de artes marciales, tomando como referencia dimensiones del propio cuerpo.

Todas las posiciones del Kenpo Karate americano están construidas en base a medidas del cuerpo del practicante. Las posiciones de jinete y neutral, por ejemplo, mantienen los pies separados una distancia equivalente al doble de la anchura de los hombros. Esto es así porque la anchura de la posición determina la estabilidad y el equilibrio del cuerpo. La anchura del mismo

es particularmente importante a la hora de favorecer esa estabilidad.

Además de las medidas del cuerpo, es también necesario el uso de ángulos. Los ángulos miden giros, no distancias, y por lo tanto su medida es independiente de las dimensiones de los elementos que lo forman. Da igual si las piernas de una persona miden 80 centímetros o un metro. Eso no afecta al ángulo en que se encuentren. Por lo tanto se pueden emplear medidas angulares para pasar un movimiento de un cuerpo a otro.

En la posición de neutral de Kenpo Kárate, por ejemplo, los pies se colocan en un ángulo de 45 grados con respecto a la línea de visión, mientras que en la posición de arco y flecha se colocan a 45 grados el pie



Posición ideal del pie en un arco y flecha con respecto a la posición real.

adelantado y a 0 grados el pie atrasado (es decir, que el pie atrasado apunta hacia delante).

Este sistema es muy útil en teatro como método de notación para determinadas posiciones y posturas que sean relevantes para el montaje. A través de la teoría de la dimensión proporcional es tremendamente fácil transmitir esta información de un actor a otro con gran precisión. Asimismo también sirve para fijar posturas que hayan surgido en ejercicios de improvisación y que se quieran recuperar más adelante. Basta con anotar las características en base a ángulos y proporciones del cuerpo, ponerle un nombre al conjunto de características hallado, y será tremendamente fácil para el intérprete recuperar la figura fijada. El tener una referencia clara evitará que la posición se deforme con el tiempo en la mente del actor, y facilitará su interiorización.

Adaptar las mecánicas del movimiento a las dimensiones del cuerpo también es útil cuando se quieren tomar modos y maneras de la vida real. De poco sirve que el actor estudie a otros individuos en busca de material útil para componer su personaje si no es capaz de convertir el material encontrado en medidas claras que después pueda recuperar con facilidad.

2.18.1. LA ADAPTACIÓN DE UNA MECÁNICA AJENA A LAS MECÁNICAS PROPIAS

Conviene repasar la siguiente cita de Parker [1982: 46]:

«I am realist and desire to have a student become independent and extemporaneous in the use of his BASICS. I believe in teaching IDEAS and not RULES. IDEAS

can be interchanged, but RULES are firm and unflexible. There are, however, basic principles, concepts, and equations, that if one follows, will allow for complete flexibility.»

‘Soy realista, y quiero tener un estudiante que sea independiente y pueda improvisar al emplear sus BASES. Creo en enseñar IDEAS, no REGLAS. Las IDEAS pueden intercambiarse, mientras que las REGLAS son firmes e inflexibles. Hay, de todas formas, principios básicos, conceptos y ecuaciones, que cuando uno las sigue, permiten una flexibilidad completa.’

Es importante tener en cuenta que, al igual que ocurre con los conceptos y principios del kenpo, todo el material que el actor tome de fuentes exteriores a él para desarrollar su interpretación no debe ser tomado como una regla, sino como una idea. Es decir, como una herramienta que puede ayudarle a conseguir su objetivo, no como una ley inamovible.

Como he comentado antes, en la posición de arco y flecha el pie atrasado debe apuntar en teoría en la dirección en que esté orientado el cuerpo, es decir, que debe estar en un ángulo de 0 grados. Esto sin embargo, resulta difícil para muchos kenpoístas, que ejecutan el arco y flecha dejando el pie atrasado en un ángulo de entre 10 y 15 grados con respecto a la línea de visión al no tener suficiente elasticidad en los ligamentos del pie como para lograr ese ángulo ideal de 0 grados. Esto no es considerado un defecto, ya que los elementos principales del arco y flecha (estiramiento de la rodilla atrasada, giro de cintura) siguen presentes. En este caso el ángulo de 0 grados es una referencia ideal que no siempre se puede lograr.

A la hora de adoptar mecánicas el actor puede encontrarse con que éstas no se adaptan a su cuerpo ni a su forma de moverse. En tal caso existe la posibilidad de realizar cambios en las mismas. Lo importante no es que cada elemento sea exactamente igual al modelo, sino que el conjunto funcione.

Cuando un actor experimentado encarna a un personaje histórico, no intenta imitar a la perfección el modelo, sino transmitir una sensación similar a la del original, todo eso dentro de los márgenes establecidos por el guión o el libreto, por supuesto.

En *Ed Wood* Martin Landau no busca hacer una imitación perfecta de Bela Lugosi, como podrá apreciar cualquiera que compare los gestos y movimientos de uno y otro actor. Aunque hay momentos en que hay una imitación naturalista, la película exige de Landau que se aleje del personaje original. En vez de encarnar a Lugosi, Landau tiene que interpretar a su Lugosi, su propia versión del personaje, en consonancia con lo propuesto en el guión.

Esto mismo se aplica a otras interpretaciones similares, como la de Morgan Freeman en *Invictus* o la de Anthony Hopkins en *Hitchcock*.

2.18.2. EJERCICIOS EN TORNO A LA TEORÍA DE LA DIMENSIÓN PROPORCIONAL

Algunos ejercicios de kenpo en torno a la teoría de la dimensión proporcional:

–Formas:

Las formas son un ejercicio excelente para poner a prueba la adopción de las mecánicas de movimiento del kenpo sin las acciones de un compañero que enturbie la ejecución.

–Trabajo de formas y sets por equipos:

Los alumnos deben componer una representación con valor estético coordinándose en la ejecución en grupo de formas, así como de sets que impliquen un desplazamiento por el espacio (como los sets de posiciones, el set de golpes 2, los sets de patadas, el set de dedos 2...). Si se trata de compañeros con alturas muy diferentes, se puede complicar el ejercicio obligándoles a permanecer siempre a la misma distancia durante la ejecución del ejercicio.

Algunos ejercicios de interpretación en torno a la teoría de la dimensión proporcional:

–Imitación:

Los alumnos deben estudiar a un individuo al que puedan observar con regularidad. Puede tratarse de un pariente, un compañero de piso o de clase, un vecino... deberán estudiar sus mecánicas de movimiento y anotarlas por escrito para después presentar el trabajo en clase junto con una muestra práctica.

–Imitación guiada:

Los alumnos traen a clase una mecánica de movimiento desarrollada (puede ser la del ejercicio anterior). En clase los alumnos se pondrán por parejas, donde uno intentará enseñarle al otro a reproducir la mecánica que ha traído a clase.

–Imitación combinada:

El profesor proporciona a los alumnos una grabación de vídeo en la que aparezcan personajes con dos mecánicas de movimiento diferentes. Los alumnos deberán tomar elementos de ambos personajes y combinarlos en un personaje nuevo para presentarlo en clase.

2.19. PUNTO DE ORIGEN

El principio de punto de origen se define como [Parker 1992: 95]:

«The beginning, root, or source of any movement. The natural position or location of your body and natural weapon at the time the action begins»

‘El inicio, raíz u origen de cualquier movimiento. La posición natural o localización de tu cuerpo y tus armas naturales en el momento en que comienza la acción.’

La definición del maestro Parker hace referencia a tres ideas distintas, tres herramientas útiles para el estudio por parte del actor de sus propios movimientos.

2.19.1. LOS CUATRO PUNTOS DE ORIGEN

2.19.1.1. *El movimiento fundamental*

La primera de estas tres ideas, la que se refiere al movimiento base, es un concepto fuertemente ligado a lo que se suele denominar “segmentación”, es decir, el movimiento independiente de uno o más segmentos del cuerpo mientras el resto permanecen inmóviles. En kenpo karate el concepto de segmentación resultaría contraproducente, ya que para obtener la máxima potencia posible en cada movimiento, se busca implicar en él a todas las partes del cuerpo posibles. Es decir, un kenpoísta nunca moverá un único segmento de su cuerpo si puede implicar a los demás en la acción. Sin embargo, el principio de

punto de origen en relación al movimiento base, está relacionado con la segmentación, con lo que el estudio del primero puede resultar de utilidad para los actores.

El movimiento del cuerpo se basa en la apertura y rotación de las articulaciones. Puesto que una articulación sólo puede realizar movimientos circulares, se necesitan al menos dos articulaciones funcionando a la vez para realizar alguna clase de movimiento lineal. A la hora de analizar un movimiento concreto es importante saber no sólo cuáles son las articulaciones implicadas, sino también cuáles son las articulaciones principales del movimiento. Dichas articulaciones son aquellas sin cuya intervención el movimiento elegido no puede realizarse en su forma más embrionaria.

Por ejemplo, en la ejecución de un puñetazo derecho atrasado, intervienen la muñeca derecha, el codo derecho, el hombro derecho, la columna, las caderas, la rodilla y el tobillo derechos... Pero si nos quedamos con el movimiento en su forma más primitiva, siendo aún reconocible, observamos que para fingir un puñetazo en escena sólo hay que emplear las articulaciones del hombro y del codo.

Analizando los movimientos desde esta perspectiva el actor puede entender mejor los mecanismos por los que su cuerpo realiza una acción determinada para, de esta manera, controlar con mucha más facilidad la forma en que realiza la acción. Una vez se conocen los elementos fundamentales de una acción, es mucho más fácil saber

cómo agrandarla (implicando al resto del cuerpo en la misma) o empequeñecerla, reduciéndola a sus elementos fundamentales (el movimiento base).

2.19.1.2. *La raíz del movimiento*

La segunda idea que nos aporta el principio del punto de origen se refiere al movimiento entendido como una acción que proviene de un lugar en el espacio. Si exceptuamos los movimientos de desplazamiento personal, todo movimiento tiene como referencia el propio cuerpo de la persona que lo realiza. Esto nos hace ver que hay dos tipos fundamentales de movimiento: desde el cuerpo hacia el exterior, o desde el exterior hacia el cuerpo (denominados en kenpo movimientos de expansión y contracción, respectivamente).

Desarrollando esta idea, se observa que cada segmento del cuerpo tiene un eje del que surgen los movimientos de todo el miembro. En el caso de los brazos el eje fundamental del movimiento es el hombro, en las piernas es la cadera, para el torso es la columna vertebral, etcétera.

Ahora bien, aunque nuestro cuerpo está construido de esta manera, el actor puede ir más allá de los movimientos naturales de su cuerpo, y cambiar de una articulación a otra el eje de sus movimientos.

En los últimos movimientos de la técnica de kenpo maza cortante, el kenpoísta golpea con el canto de la mano derecha el cuello de su rival y después golpea la parte lateral de su cabeza con el codo derecho. En este último paso el kenpoísta cambia el eje de su movimiento. En lugar de echar la mano hacia atrás, doblar el brazo y luego golpear, lo que hace es mantener su mano derecho adherida al cuello de su rival, de tal

forma que su muñeca pasa a ser el eje del movimiento, y es el resto del cuerpo el que debe adaptarse. En kenpo esto se hace para mantener el contacto con el adversario y así controlarle.

En interpretación esto se utiliza con fines expresivos. La alteración de los ejes “raíz” del cuerpo crea nuevas mecánicas de movimiento que pueden utilizarse tanto para momentos puntuales (los “movimientos particulares” de la jerarquía de bases) como para caracterizar a un personaje.

Grotowski [1970: 96] describe un ejercicio en el que los actores corren sobre las puntas de los dedos, y el impulso para la carrera «sale de los hombros». También [1970: 103] habla de ejercicios en los que «el impulso viene de la base de la espina». Cuando explica el ejercicio por el cual el actor compone una imagen animal con su cuerpo [1970: 107], señala la importancia de «determinar el centro vital del animal (el hocico en el perro, la espina dorsal en el gato, el vientre en la vaca, etcétera)». Al trabajar distintos tipos de marcha base, también hay que desplazar el centro del movimiento [1970: 107]

Un actor puede trabajar una escena en que tiene el codo apoyado en una barra de un bar, y puede elegir trabajar los movimientos del personaje manteniendo el codo como eje “raíz” de los movimientos de su mano, lo que dará lugar a una serie de movimientos extracotidianos que pueden servir para diversos fines expresivos.

A la hora de caracterizar a un personaje con una forma particular de moverse, el cambio de ejes proporciona una serie de posibilidades muy interesantes.

Un personaje con dificultades para andar puede ser encarnado desplazando el eje

“raíz” de una de sus piernas al tobillo o a la rodilla, lo que alterará completamente su forma de andar.

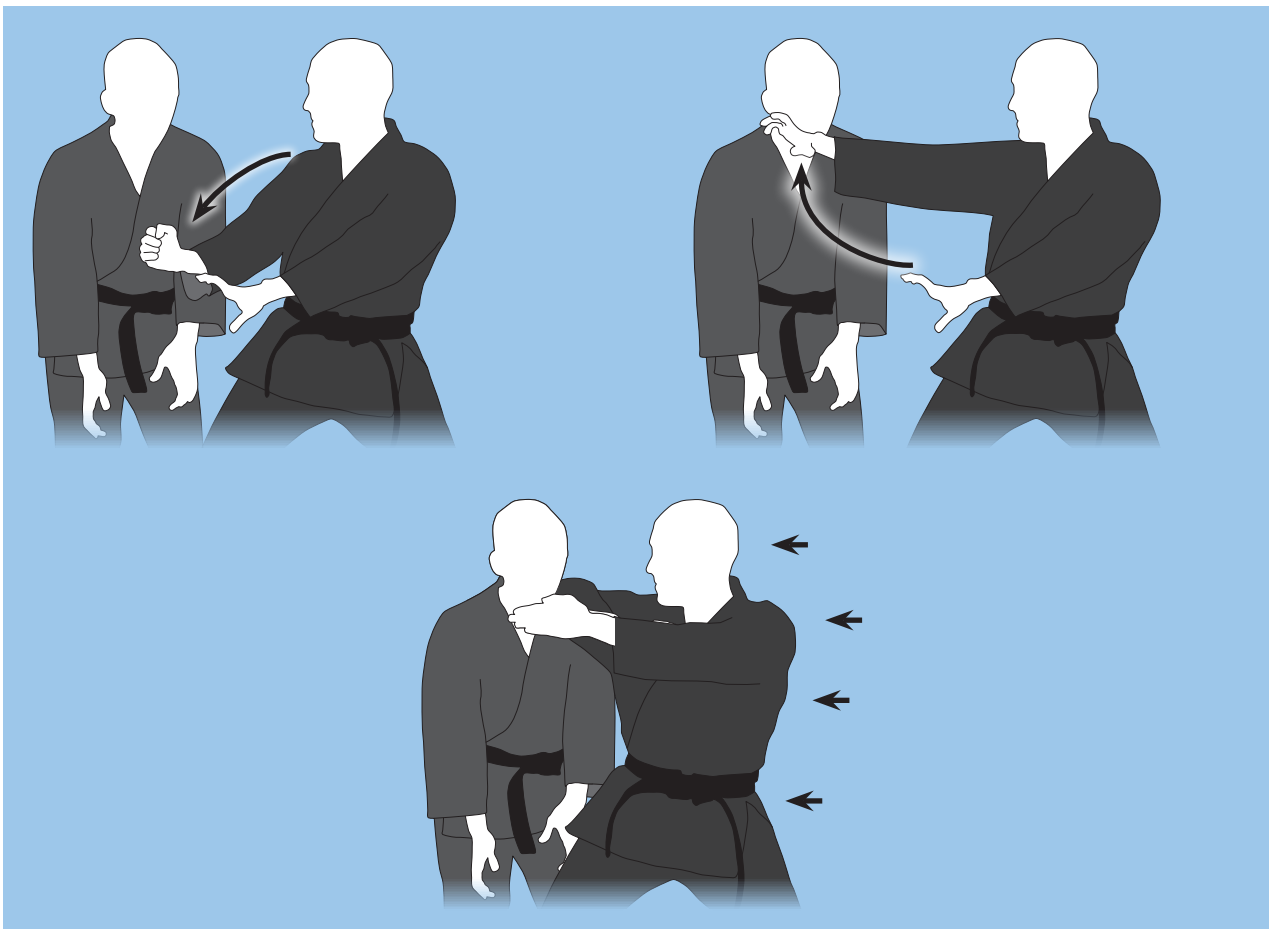
Si se desplaza el eje “raíz” de los movimientos de brazo de un personaje a los codos, dará la impresión de un personaje débil o incluso ridículo. Es un recurso que explotaba hábilmente el actor estadounidense Jack Lemmon en sus trabajos.

2.19.1.3. Posición del cuerpo al inicio de la acción

La tercera herramienta que nos proporciona el principio de punto de origen se refiere a la posición inicial del cuerpo al inicio

de un movimiento. Al igual que el artista marcial, el actor debe ser capaz de encontrar los elementos fundamentales de cualquier movimiento, y conocer el camino más corto entre la posición inicial y la posición final de un movimiento. Para ello tiene que tener claro no sólo qué va a hacer, sino también desde qué posición de partida. La posición de partida condiciona siempre la forma de ejecutar el movimiento.

Si un actor tiene que propinarle un empujón a dos manos a un compañero, debe tener en cuenta por ejemplo la posición de sus manos en el instante antes de ejecutar el movimiento. Si las tiene a ambos lados del cuerpo, caídas a la altura de las caderas,



Aplicación del concepto de punto de origen en la técnica maza cortante.

tendrá que levantarlas y proyectarlas hacia delante. Si se encuentra con los brazos abiertos, tendrá que cerrarlos. Cada uno de estos movimientos tiene un valor estético diferente con el que el intérprete deberá jugar adecuadamente.

Si el actor tiene las manos frente al pecho, le bastará con desplazarlas hacia el frente, pero tendrá que tener cuidado para evitar que el movimiento se pierda. En tal caso tendrá que buscar una forma de realzarlo.

El principio de punto de origen aplicado a la interpretación no se opone al realce del movimiento. Al contrario, sirve como una ayuda técnica para que el actor tenga una perspectiva más clara de lo que está haciendo.

Esto se ve claramente al hablar del principio de las oposiciones de Eugenio Barba [2012: 189].

«El actor chino, antes de realizar una acción, empieza por su contrario. Para mirar a una persona que está sentada a su derecha, el actor occidental haría lo siguiente: un movimiento directo, lineal de la nuca. Pero el actor chino y la mayoría de los actores orientales empezarían el movimiento como si quisieran mirar al otro lado [...]. El actor chino comienza la acción en dirección contraria para terminar donde debe finalizar.»

Para incorporar este tipo de trabajo a un movimiento, es necesario que el actor tenga claro cuál es la posición de partida, el punto de origen. A partir de ahí podrá iniciar el movimiento en la dirección opuesta a la posición de destino para después redirigirlo hacia su objetivo. Intentar realizar un trabajo de oposiciones sin tener claro el punto de origen puede resultar en un vaivén improductivo al mezclarse la oposición

deliberada con la oposición instintiva de algunos actores.

El artista marcial tiende a tomar el camino más corto entre la posición de origen y la posición de destino. En kenpo no se desperdicia movimiento. Dice Parker [1992: 8]:

«AND – A word in the Kenpo vocabulary that causes one to employ one or more wasted beats (counts). This practice is eliminated by the more adept, as it involves wasted time and, therefore, is contradictory to ECONOMY OF MOTION. In Kenpo one does not allow the word “and” between strikes, but the word “with”. As one strike is delivered, it is coupled “with” another. The term “with” does not imply an extra beat, as does the term “and”.»

‘Y – Una palabra que el vocabulario del kenpo hace que uno emplee uno o más tiempos (cuentas) desperdiciados. Esta práctica es eliminada por los expertos, ya que implica desperdiciar tiempo y, por lo tanto, contradice la ECONOMÍA DE MOVIMIENTO. En Kenpo uno no permite la palabra “y” entre golpes, sino la palabra “con”. Cuando un golpe es ejecutado, se conecta “con” otro. El término “con” no implica un tiempo extra, como ocurre con el término “y”.’

Durante mi colaboración como coreógrafo y asesor de movimiento corporal con la compañía KRAP Teatro para el montaje de la obra *Dos príncipes y un destino* surgió una situación que ilustra claramente el juego de oposiciones y el uso del punto de origen. En una escena de la obra, el personaje del SABIO intenta golpear al personaje de la RATITA PRESUMIDA

mientras ésta se agacha para observar algo en el suelo, que le ha pinchado el pie, lo que hace que esquive el golpe sin darse cuenta. En los primeros ensayos propuse que la RATITA PRESUMIDA no debía agacharse directamente, sino que debía realzar el movimiento, iniciándolo en dirección opuesta, colocándose de puntillas. De esta manera el personaje no sólo esquiva el golpe, sino que primero se expone al mismo, lo que acentúa el efecto cómico de la situación. Dado que el personaje de la RATITA PRESUMIDA se caracterizaba por su gran sensualidad era importante también realzar la elegancia de sus movimientos. Por ello se optó por hacer que el punto de origen del movimiento de ascensión no fuera con el personaje caminando (el “gag” ocurre después de un diálogo entre ambos personajes tras el cual ella se aleja del SABIO) sino de una posición de parada. Para ello se dividió la acción en tres partes:

- La RATITA PRESUMIDA se desplaza por el escenario y se detiene bruscamente al notar un pinchazo en el pie.
- La RATITA PRESUMIDA se pone de puntillas, sorprendida al notar el pinchazo. El SABIO se prepara para golpearla con su bastón.
- La RATITA PRESUMIDA se agacha para averiguar qué le ha provocado el pinchazo. El SABIO golpea con el bastón a ciegas y su golpe pasa de largo.

2.19.1.4. Punto de origen emocional

Al igual que en kenpo existen tres interpretaciones distintas del punto de origen físico, a la hora de trabajar con actores podemos incluir una nueva versión de este principio referente a las emociones

del personaje. El punto de origen emocional de un personaje es el estado anímico del personaje al inicio de un diálogo, de una escena, o de la obra entera. Es importante tenerlo en cuenta para analizar con más facilidad los cambios emocionales del personaje a lo largo del texto.

A la hora de transmitir ideas, imágenes, y las emociones y características de un personaje, el actor debe tener en cuenta no sólo a que estado emocional busca llegar, sino también cuál es el estado emocional de partida. El recorrido que el actor debe hacer también es significativo para el espectador, por lo que debe ser tenido en cuenta. Y todo recorrido se construye en base al punto de destino y al punto de partida. Si ambos no están en armonía, el actor transmitirá una impresión muy distinta de la deseada.

Si un actor pasa de forma brusca de un estado de alegría a un enorme enfado sin una razón que justifique ante el público un cambio tan radical, éste tenderá a pensar que el personaje es un histérico o está trastornado, aunque no sea esa la intención del actor o del autor. Un actor cuyo personaje se enfada debe tener en cuenta cuál es la emoción de partida antes del enfado, el punto de origen emocional de la situación. Es una herramienta que aporta importantes matices a la interpretación.

Tomando como ejemplo el acto primero de *La casa de Bernarda Alba* de Lorca [2005 183-184] tenemos el momento en que Bernarda descubre que Angustias se ha maquillado para salir a la calle.

«(Sale Angustias muy compuesta de cara.)

Bernarda: ¡Angustias!

Angustias: Madre.

Bernarda: ¿Pero has tenido valor de

echarte polvos en la cara? ¿Has tenido valor de lavarte la cara el día de la misa de tu padre?

Angustias: No era mi padre. El mío murió hace tiempo. ¿Es que ya no lo recuerda usted?

Bernarda: ¡Más debes a este hombre, padre de tus hermanas, que al tuyo! Gracias a este hombre tienes colmada tu fortuna.

Angustias: ¡Eso lo tendríamos que ver!

Bernarda: ¡Aunque fuera por decencia! ¡Por respeto!

Angustias: Madre, déjeme usted salir.

Bernarda: ¿Salir? Después que te hayas quitado esos polvos de la cara. ¡Suavona!

¡Yeyo! ¡Espejo de tus tías! (Le quita violentamente con su pañuelo los polvos)

¡Ahora vete!»

Una actriz que interpretase a Bernarda podría interpretar un enfado más o menos intenso, basándose sobre todo en la indignación por el descarro de Angustias. Una lectura semejante estaría desaprovechando un elemento importante del texto, que son las líneas precedentes [2005: 182-183]:

«Bernarda: ¡Malditas particiones!

La Poncia: ¡Cuánto dinero le queda a Angustias!

Bernarda: Sí.

La Poncia: Y a las otras, bastante menos.

Bernarda: Ya me lo has dicho tres veces y no te he querido replicar. Bastante menos, mucho menos. No me lo recuerdes más.

(Sale Angustias muy compuesta de cara.)»

La referencia al dinero no sólo adelanta el conflicto posterior entre las hermanas, sino que además es motivo de disgusto para Bernarda Alba. El personaje entra en escena ya enfadado con Angustias. El maquillaje de la hija no es el motivo real de la discusión, sólo el detonante.

Como vemos en este ejemplo el punto de origen emocional del personaje está ligado al trasfondo de la obra, a lo que ocurre fuera de escena. En ocasiones el texto no proporciona un trasfondo para el personaje que indique cual es el punto de origen emocional de una determinada escena. En estos casos el actor debe estudiar a fondo el texto para o bien encontrar pistas de un trasfondo no explícito, u obtener la suficiente información como para elegir uno que encaje con la obra.

En la magnífica película del director sueco Tomas Alfredson *El topo* (*Tinker, Tailor Soldier Spy*, 2011) hay una escena en que los principales dirigentes del MI6 se reúnen para discutir el uso de una nueva fuente de información en el gobierno soviético que Percy Alleline ha empezado a emplear sin la autorización del jefe, conocido como “Control”. La situación acaba revelándose como un “golpe de estado” de Percy Alleline. Para dos de los personajes el texto no indica claramente si sabían o no de este “coup d’Etat”. Probablemente los actores debieron seleccionar el rol de sus personajes en la situación, lo que determinó el estado emocional de los mismos al inicio de la escena.

2.19.2. EJERCICIOS EN TORNO AL PUNTO DE ORIGEN

Algunos ejercicios de kenpo relacionados con el punto de origen:

–Los alumnos trabajan las técnicas mazas alternas y separando alas. Estas técnicas abordan la defensa ante el mismo ataque (doble empujón frontal) desde dos puntos de origen distintos (con las manos pegadas al cuerpo o separadas de éste).

–El quinto paso de la primera forma larga

(giro de 180° con golpe de codo izquierdo seguido de bloqueo ascendente izquierdo) muestra la aplicación del concepto de punto de origen aplicado a la ejecución del bloqueo.

—El movimiento de salida de la técnica molinos circulares muestra un buen ejemplo de punto de origen.

Algunos ejercicios de interpretación relacionados con el punto de origen:

—Los alumnos se ponen frente a frente por parejas y simulan una pelea. Por turnos cada uno debe lanzar dos golpes a su compañero. Éste elegirá para cada golpe si lo esquiva o lo recibe, moviéndose apropiadamente en cada caso. Cuando el alumno con el rol de la víctima pase a ser el agresor, deberá iniciar sus golpes desde la posición en que haya quedado por los golpes de su compañero.

—El trabajo de ejercicios de lucha escénica con movimientos estudiados en la clase de artes marciales permite que los alumnos comparen los movimientos en su forma fundamental y en su versión realzada.

—Trabajar un movimiento sencillo (como sentarse en una silla) a cámara lenta y paso por paso, moviendo únicamente un segmento del cuerpo cada vez.

—Los alumnos trabajan textos cortos elegidos por ellos. Dependiendo del texto a interpretar, el instructor les marcará un punto de origen físico: una parte de su cuerpo permanecerá en contacto con un objeto o con una parte del cuerpo del compañero y no podrá moverse.

Cuando hicimos este ejercicio en el taller, el alumno número 15 trabajó un texto extraído de *El Quijote*, un monólogo en el que el protagonista evoca la belleza de Dulcinea.

Le pedí a una compañera que se colocase en el escenario en el papel de la dama, y le indiqué al alumno que la tomase de la mano. Entonces le pedí que interpretase el texto sin soltarla de la mano y sin quitarle de la posición en que estaba. Al interpretar la escena de esta manera se conseguía un efecto cómico muy interesante.

El alumno número 13 realizó este ejercicio con el discurso de Marco Antonio de la obra *Julio César* de Shakespeare. En otras clases había observado que al trabajar el texto con una mesa delante, había cogido la costumbre de golpearla con el puño siempre en el mismo punto del texto. Para este ejercicio le pedí que empezara la escena tal y como la había hecho antes, pero que cuando golpease la mesa, dejase el puño “pegado” a ella, y que adaptase sus movimientos a esta condición.

—Los alumnos trabajan un texto corto escogido por ellos. Cada uno de ellos hace dos pases. Antes de cada pase hacen una improvisación con un compañero en la que se muestren los acontecimientos inmediatamente anteriores a los indicados en el texto, de manera que su interpretación quede condicionada. Las dos improvisaciones deben ser diferentes entre sí, para que el alumno pueda percibir hasta qué punto puede variar la escena dependiendo de los acontecimientos que el actor imagine que han ocurrido antes de la misma.

La alumna número 12 escogió para este ejercicio el poema de Juan Ramón Jiménez “El viaje definitivo”, de *Poemas agrestes*.

«...Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros
cantando;
y se quedará mi huerto, con su verde árbol,
y con su pozo blanco.
Todas la tardes, el cielo será azul y plácido;

y tocarán, como esta tarde están tocando,
las campanas del campanario.
Se morirán aquellos que me amaron;
y el pueblo se hará nuevo cada año;
y en el rincón aquel de mi huerto florido
y encalado.
mi espíritu errará, nostálgico...
Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin
árbol
verde, sin pozo blanco,
sin cielo azul y plácido...
Y se quedarán los pájaros cantando.»

Para evitar que el texto quedase como algo meramente descriptivo, incluí en la escena a un compañero que hiciese de interlocutor, con lo que el monólogo tenía ya un sentido de diálogo que exponía con mayor claridad la naturaleza del conflicto. Habíamos trabajado antes con el texto, y habíamos determinado que su personaje sabe que va a morir, y que con sus palabras (las tres primeras estrofas) intenta imponerle a su interlocutor (alguien

por quien siente afecto) una visión positiva de esa muerte. Sin embargo no consigue ocultarle a su interlocutor su desazón por su próximo fallecimiento (ni ocultárselo a sí misma), y sus verdaderos sentimientos acaban brotando en las últimas líneas.

En la primera improvisación situé a la alumna y a su compañero en una consulta médica, donde el médico (interpretado por un tercer compañero) les da la noticia de que ella va a morir.

En la segunda improvisación situamos a la alumna y a su compañero paseando por una finca, haciendo planes para el futuro de él tras la muerte de ella. Este segundo pase del texto resultó mucha más eficaz y emotivo. Tras el primero su personaje decía el texto en estado de choque, lo que reducía la emotividad de su interpretación. Sin embargo en el segundo pase su personaje había tenido tiempo de hacerse consciente de su situación y de sus sentimientos ante la muerte.



2.20. FLUIDEZ

El movimiento fluido es una de las características más importantes de las mecánicas de movimiento del Kenpo Kárate Americano. Es parte fundamental de su estrategia la idea de que el kenpoísta sea capaz de descargar un flujo continuo de golpes sobre sus adversarios. En algunas artes marciales (como por ejemplo algunos estilos de kung fu) esto se logra con un trabajo de golpes directos sucesivos sobre la cabeza o el pecho, haciendo un movimiento circular de las manos a la altura del pecho.

En Kenpo Kárate Americano la estrategia del movimiento fluido implica la no repetición de golpes. Existe un aforismo del kung fu que dice “no repitas el mismo sonido dos veces”. Esto quiere decir que es mejor no golpear dos veces seguidas el mismo punto del cuerpo de la misma persona. Esta estrategia se debe a varias razones:

- En artes marciales los golpes están dirigidos a zonas del cuerpo particularmente sensibles a los impactos. En estas zonas no es necesaria aplicar más de un golpe para provocar daños. Se considera que si por alguna razón un golpe no ha sido suficiente para provocar una lesión o una sensación de dolor que de ventaja al artista marcial, no tiene sentido repetirlo de nuevo y arriesgarse a volver a fracasar.
- Cuando se produce un gran dolor en una zona del cuerpo, es habitual que la zona sea menos sensible al dolor durante un tiempo. Si bien impactar dos veces seguidas sobre determinados puntos del cuerpo

pueda ser efectivo, ante iguales intensidades de dolor el individuo sufre más cuando el dolor proviene de una nueva fuente de estímulo.

- Ante una sensación brusca de dolor por impacto, la reacción natural en muchas ocasiones es la de proteger la zona dañada, encorvando el cuerpo o con las propias manos, lo que puede dificultar el volver a infringir impactos en el mismo objetivo.
- Otra reacción natural del cuerpo ante los impactos (que puede sumarse al ejemplo anterior) es la de que la parte del cuerpo impactada se desplace en la dirección del golpe, lo que suele implicar que la parte del cuerpo dañada se aleje del agresor, dificultando un segundo impacto. Por ejemplo: si golpeamos a un rival con un puñetazo directo en la cara, la tendencia natural de éste será la de echar la cabeza hacia atrás, lo que hace que darle un segundo puñetazo en la cara sea más difícil. En ese momento un impacto al abdomen (que tendería a acercarse a nosotros) sería mucho más recomendable.

Todo esto hace que la estrategia del Kenpo Kárate obligue al kenpoísta a encadenar movimientos fluidos que además sean diferentes entre sí.

Pero, ¿qué es el movimiento fluido?

Movimiento fluido es aquel que no se detiene en ningún momento, independientemente de

los cambios de dirección que sufra o de los obstáculos que se encuentre por el camino. Un movimiento fluido por tanto no admite esquinas en su trayectoria. Si trazamos un dibujo de una esquina, lo percibimos como una línea que acaba junto a otra que empieza. En la estrategia del Kenpo Kárate Americano este tipo de movimientos no son admisibles. Es por ello que Parker [1992: 105] introdujo en la ingeniería de movimiento el concepto “redondear esquinas” (aunque es posible que este concepto existiera en el Kenpo antes del desarrollo del Kenpo Kárate Americano).

«ROUNDING THE CORNERS –
An expression used when teaching to emphasize the importance of continuing a move, so that a person does not have to stop one action in order to start another. He learns to convert the corners and points of a triangle into mini circles. It is another method used to conserve time, and aid in establishing ECONOMY OF MOTION»

‘REDONDEAR ESQUINAS: una expresión usada en la enseñanza para enfatizar la importancia de continuar un movimiento, para que la persona no tenga que detener una acción antes de empezar la siguiente. Aprende a convertir

las esquinas y vértices de un triángulo en pequeños círculos. Es otro método para ganar tiempo, y ayudar a establecer la ECONOMÍA DE MOVIMIENTO.’

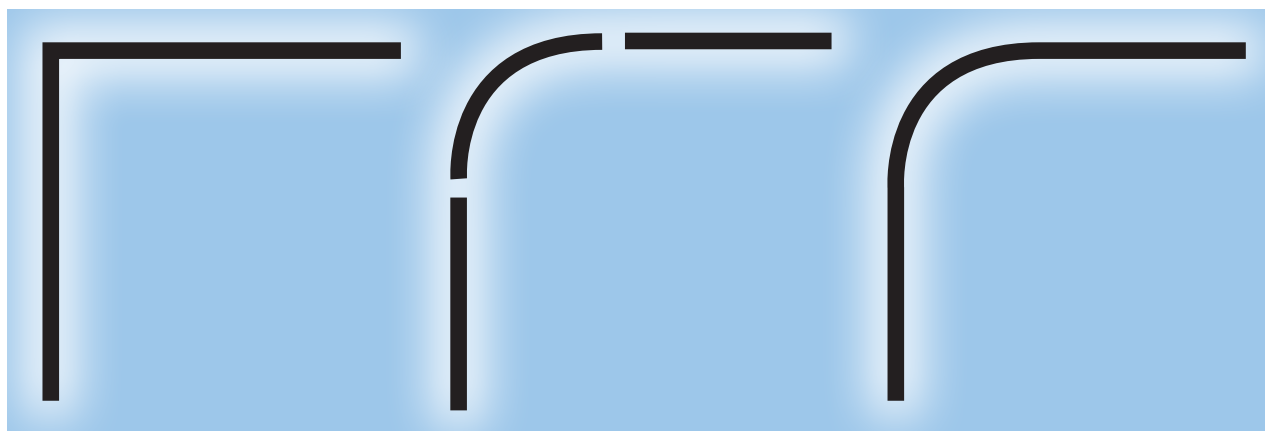
Stanislavski [2009: 96-97] escribió:

«El arte mismo se origina en el momento en que se crea la línea prolongada, ininterrumpida del sonido, la voz, el dibujo, el movimiento. Mientras existan sonidos aislados, notas, exclamaciones, en vez de música, o rasgos y puntos, en vez de un dibujo, o gestos espasmódicos en vez de un movimiento, no podrá hablarse ni de música, ni de canto, ni de dibujo o pintura, baile, arquitectura, escultura, ni, en fin, de arte escénico.»

Chejov [1999: 124] También señaló la importancia de los movimientos fluidos en el trabajo del actor:

«Movimientos de fluidez
Ejercicio 24

El segundo tipo de movimiento es un movimiento de fluidez, en el que cada movimiento se liga con el siguiente en una línea ininterrumpida. Aunque deben poseer una forma clara, estos

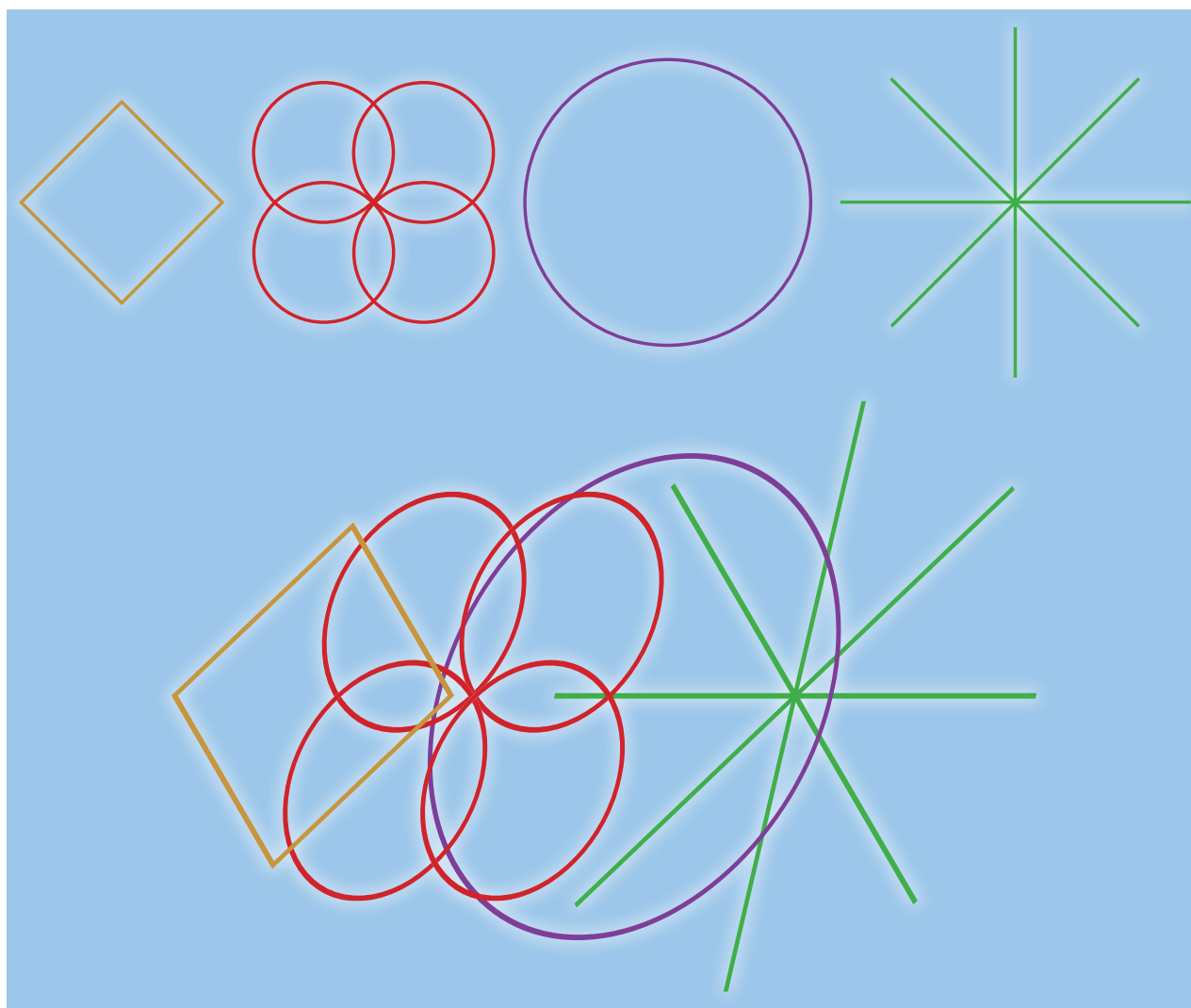


El principio de redondear esquinas evita los parones en la línea de movimiento y une los trazados con fluidez.

movimientos no han de tener principio ni fin, sino que deben fluir de forma orgánica unos dentro de otros. En este caso también es preciso tener una actividad y una cierta fuerza, pero el carácter del movimiento debe tener forma de ola, creciente y decreciente. Cambia el tempo. Debes sentir a tu alrededor el elemento del aire, como si fuera la superficie que sostiene una ola.»

En la búsqueda y análisis de patrones de movimiento fluidos el Kenpo Kárate Americano se apoya en la geometría a

través del llamado “patrón universal” . El patrón universal, diseñado por Ed Parker y registrado en España por la organización I.K.K.A., es un diagrama que combina elementos geométricos circulares y lineales entrelazados, y que se puede aplicar tanto en un plano bidimensional, aplicado en cualquier ángulo sobre el propio cuerpo del kenpoísta, como con sus elementos desarrollados en tres dimensiones (convirtiendo los cuadrados en cubos y los círculos en esferas) para ser empleado como referencia de los posibles movimientos del cuerpo.



El patrón universal es el resultado de la unión de diversas trayectorias circulares y lineales.

A la hora de aplicar la geometría al kenpo, el Kenpo Kárate Americano aplica una serie de estrategias:

- Tras un movimiento circular se aplica un movimiento lineal, y tras un movimiento lineal se aplica un movimiento circular.
- Los movimientos circulares pueden extenderse todo lo que haga falta siempre que resulten prácticos. Esto se ve perfectamente reflejado en la técnica “trenzar el tigre”, en la que el kenpoísta desarrolla un movimiento circular tridimensional de quinientos cuarenta grados visto desde una perspectiva vertical, de trescientos sesenta grados visto desde una perspectiva lateral, y compuesto de círculo y medio visto desde una perspectiva frontal.
- Se pueden encadenar movimientos lineales o circulares a través del principio de rebote [Parker 1992: 103].

«REBOUNding STRIKE – Any strike that springs back after colliding with your or your opponent’s body which then can be catapulted into a follow-up strike.»

‘ATAQUE DE REBOTE: cualquier ataque que surge de nuevo tras colisionar con tu cuerpo o el de tu oponente, el cual luego puede ser catapultado en un ataque subsiguiente.’

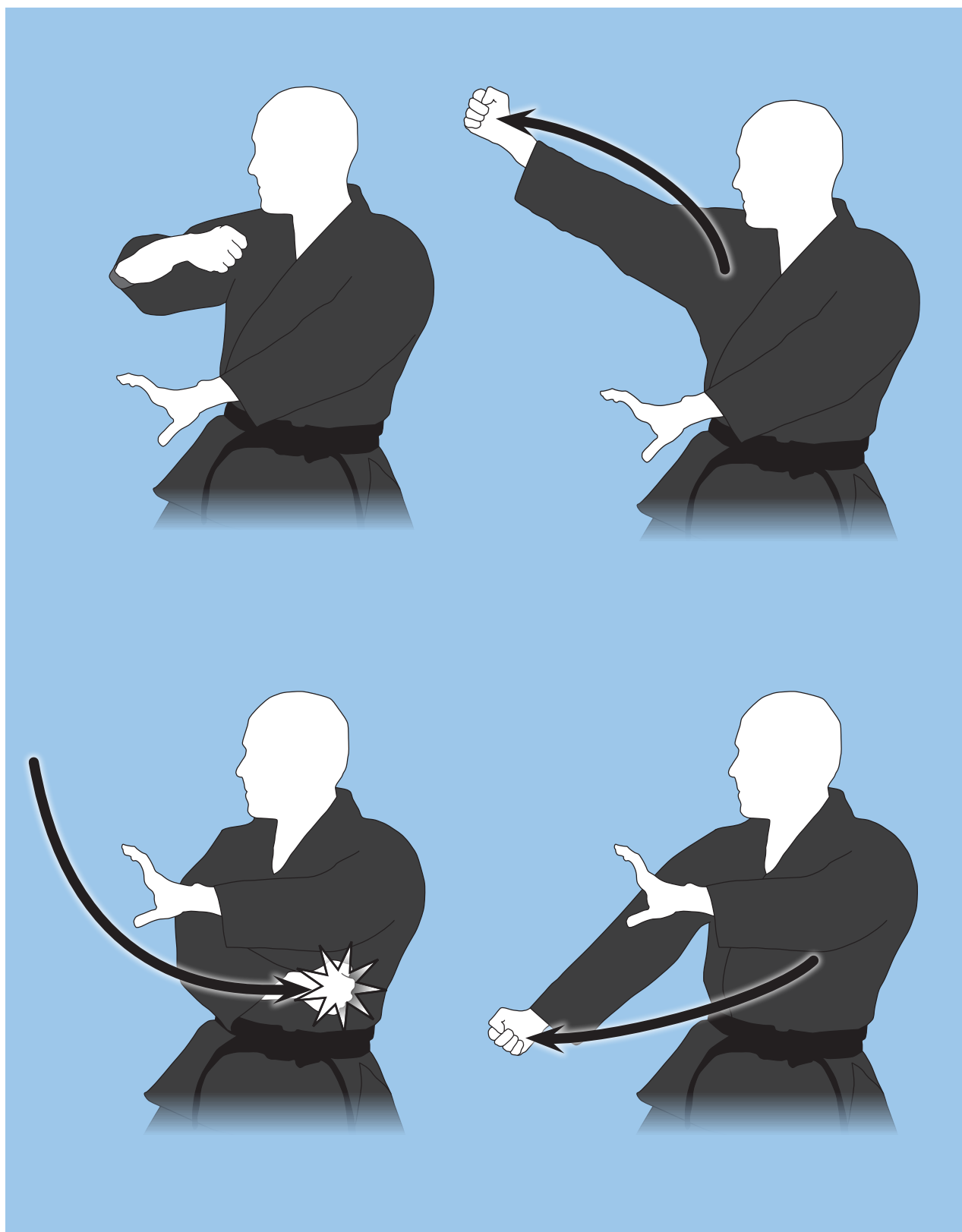
Es decir, que un rebote reemplaza en determinadas secuencias a un movimiento circular, ya que enlaza dos movimientos lineales sin que se pierda la fluidez. Por ejemplo, un kenpoísta que tuviera un agresor delante y otro detrás podría golpear

a uno con una patada frontal y aprovechar el impulso del rebote para dar más fuerza a una patada de talón al oponente detrás de él. Un kenpoísta también puede hacer rebotar sus armas naturales contra su propio cuerpo para encadenar golpes, ganando así velocidad.

El movimiento fluido es en sí mismo una armonía. Es imposible desarrollar un conjunto fluido de movimientos si estos no son armónicos entre sí. Por supuesto esto no garantiza que cualquier movimiento fluido funcione en una situación de representación. La armonía puede manifestarse de formas muy distintas, y no siempre puede hacerlo en el campo estético. Por ejemplo, hay secuencias fluidas cuya armonía no resulta evidente a la vista. Sólo se puede apreciar su particular belleza en el momento de ejecutarlos.

La fluidez es una herramienta de gran ayuda para el actor. Es un paso más en el dominio de los movimientos del cuerpo. En la vida diaria los movimientos no suelen ser fluidos, sino que se atascan, lo que produce un derroche innecesario de energía. La fluidez, como decía Parker, es económica. Un actor que controle la fluidez de sus movimientos no desperdicia energía innecesariamente y transmite lo que Chejov [1999: 54-55] llamaba “sentimiento de facilidad”. Grotowski [1970: 96] habla de «sensación de fluidez, de huida, de falta de peso». Las interrupciones en un movimiento transmiten sensación de dificultad. Cuando el movimiento nunca para, el espectador interpreta que el personaje domina la acción.

Esto no significa que todos los movimientos del actor deban ser fluidos. Esto sería como decir que todas las figuras de un pintor deben ser polígonos regulares. Lo importante es que el actor domine la capacidad de dar



Uso del efecto de rebote en el propio cuerpo.

fluidez a sus movimientos de igual manera que el pintor debe dominar las formas geométricas para ponerlas a su servicio. El movimiento fluido es una herramienta que puede utilizarse en contextos muy distintos, y transmitir distintas ideas.

Un personaje que realiza un trabajo con movimientos fluidos parece un trabajador experimentado. Un personaje que traza líneas fluidas en el aire mientras escucha música está disfrutando de la melodía. Un personaje que coge objetos con movimientos que nunca se interrumpen puede ser un hábil ladrón.

En la película de Sam Mendes *Camino a la perdición*, vemos dos usos muy interesantes de la fluidez. En la secuencia de la fiesta en casa de John Rooney, el personaje interpretado por Paul Newman, éste se sienta ante el piano y empieza a tocar una canción. Mike Sullivan, el personaje de Tom Hanks, es un asesino que trabaja para él. Entre ambos existe una relación paterno-filial. Al ver a Paul Newman tocando el piano, Tom Hanks cruza el salón y se sienta a su lado para tocar juntos, a dúo. El movimiento fluido de Tom Hanks, que no interrumpe la acción en ningún momento, nos transmite la confianza que existe entre ellos. John Rooney es el líder de un clan mafioso irlandés que controla la ciudad, y sin embargo Sullivan no tiene que pedir permiso para sentarse a su lado a tocar con él. El hecho de que tampoco necesiten interrumpir la canción para coordinarse es una señal de que han tocado juntos muchas veces.

Otro momento de la película en que la fluidez se convierte en un recurso extremadamente importante es la escena en que el personaje de Tom Hanks asesina a Connor Rooney, el personaje interpretado

por Daniel Craig. La secuencia se desarrolla con Tom Hanks en la calle entrando en el hotel, caminando hasta el ascensor, saliendo de él, entrando en la habitación de Rooney (que ya tiene la puerta abierta), entrando en el cuarto de baño, y deteniéndose ante la bañera para finalmente hacer tres disparos sobre Daniel Craig. Aquí los movimientos de Tom Hanks y el montaje de Jill Bilcock hacen que no veamos a Tom Hanks detenerse hasta que se coloca justo delante de Rooney para dispararle. Aquí la fluidez de movimientos transmite decisión. El personaje de Tom Hanks no tiene ninguna duda acerca de matar a Rooney. El odio hace que esté decidido, y lo único que le separa de su objetivo son los pasos que le llevan a la habitación del hotel, que seguimos fielmente con él.

2.20.1. EJERCICIOS EN TORNO A LA FLUIDEZ

Algunos ejercicios de kenpo en torno a la fluidez:

–Formas superiores:

Las formas superiores de mano vacía de Kenpo Kárate Americano (cuarta forma larga, quinta forma larga y sexta forma larga) contienen algunos de los movimientos más fluidos del sistema. Hay maestros que dicen incluso que la manera más adecuada de trabajar la sexta forma larga es ejecutándola de manera que las manos del kenpoísta nunca se queden quietas. Tal vez esto sea una exageración, pero lo cierto es que el trabajo de formas superiores es un ejercicio que enseña a realizar movimientos fluidos.

Para realizar este trabajo con alumnos con poca experiencia en el Sistema Mushin, se pueden seleccionar los fragmentos más adecuados de las formas y trabajarlos en clase siguiendo al profesor.

–Técnicas seleccionadas:

Al igual que ocurre con las formas, en el programa de Kenpo Kárate Americano existen técnicas que destacan por su excepcional fluidez. Éstas pueden trabajarse en clase, con las adaptaciones que sean necesarias para ajustarse al nivel de los alumnos, y haciendo hincapié en la fluidez de movimientos por encima de la aplicación en defensa personal.

–Set de posiciones 2, set de dedos 2 y set de coordinación 2:

Dentro de los sets que se trabajan en el programa de kenpo kárate, son los sets que más trabajan la fluidez. Se pueden trabajar de forma individual o en grupo, guiados por el instructor.

Algunos ejercicios generales en torno a la fluidez:

–Redondear esquinas:

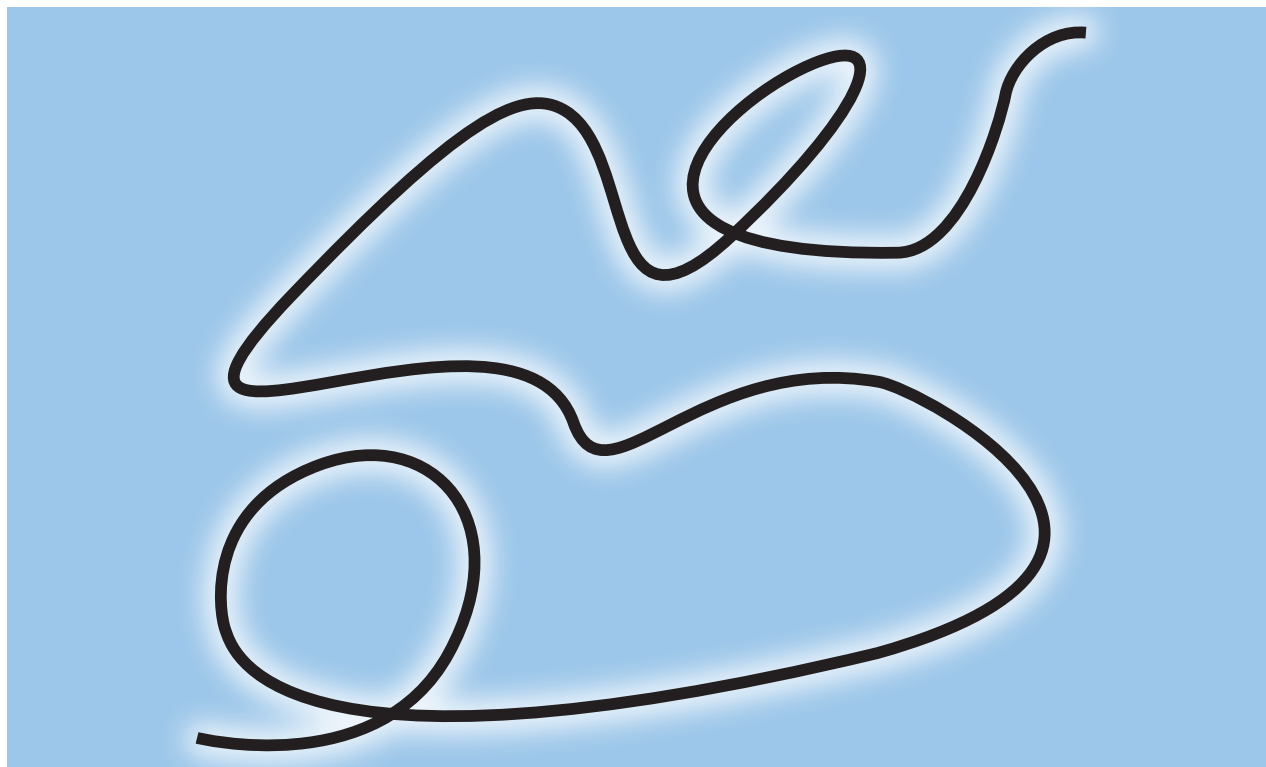
Se toma una partitura de acciones predefinida y se indica a los actores que la realicen convirtiendo la secuencia en un único movimiento fluido.

–Marcha fluida:

El instructor coloca una serie de obstáculos en el espacio (como mesas o sillas) y les indica a los actores que recorran el circuito esquivando los objetos siguiendo una única línea fluida. El ejercicio se puede complicar obligando a los alumnos a interactuar con los objetos.

–Forma textual:

Cada actor trabaja sobre un pequeño monólogo al que el instructor impondrá una partitura de acciones que deben trabajarse como un único movimiento fluido.



Una línea fluida puede extenderse indefinidamente.

3. CONCLUSIONES

Las artes marciales y la interpretación son dos disciplinas de gran profundidad, cuya práctica requiere un aprendizaje muy complejo. Ha habido a lo largo de la historia individuos que han dedicado toda su vida al estudio de una de ellas. Ambas disciplinas constituyen el perfeccionamiento de habilidades fundamentales del ser humano.

En el caso de la interpretación, si consideramos válida la explicación de Declan Donnellan [2005: 1-2] citada en el capítulo 1 de esta tesis, se trata de la imitación, habilidad fundamental en el proceso de aprendizaje de los niños. Los infantes imitan instintivamente el comportamiento de aquellos que son más mayores que ellos, especialmente de los adultos, como mecanismo para adquirir sus mismas destrezas. Este proceso no se limita a la mera repetición de movimientos, sino que incluye, como parte del juego, la reproducción de actitudes, objetivos... de tal manera adopta la identidad del imitado. En interpretación el actor adopta la identidad de un personaje ficticio, y por ello debe ser capaz de percibirlo con una complejidad equivalente a la de un personaje real.

En el caso de las artes marciales se trata de la habilidad para protegerse de los ataques físicos. Los artistas marciales buscan aprovechar al máximo la capacidad ofensiva de su propio cuerpo de la misma manera en que lo hacen los animales. Las armas naturales del ser humano (uñas, dientes...) son mucho menos efectivas que las de los animales, y carece del instinto necesario para emplearlas de una forma eficaz. Las

artes marciales se componen de maniobras y estrategias que compensan estas carencias y enseñan al estudiante a interiorizar movimientos capaces de provocar graves lesiones en el rival, así como de los mejores maneras de combinarlos.

Esta tesis doctoral es el resultado de investigar las posibilidades de las artes marciales como complemento a la formación del actor para su oficio.

El uso de disciplinas psicofísicas como complemento de formación para actores es una característica que aparece frecuentemente en las formas teatrales de Asia, como la ópera de Pekín, el teatro Kabuki, el teatro Kathakali... que combinan el entrenamiento en artes marciales con el entrenamiento actoral.

A principios del siglo XX Stanislavski introducía la práctica del yoga en sus ensayos, buscando potenciar cualidades como la “irradiación” en sus actores.

Grotowski asoció el trabajo del actor a un intenso trabajo físico que ayudase a eliminar sus “bloqueos”.

En los años 60, el profesor A.C. Scott organizó entrenamientos de Tai Chi en la Universidad de Wisconsin-Madison al ver que sus alumnos de interpretación tenían problemas para concentrarse adecuadamente, y habían recibido una formación tan centrada en los aspectos psicológicos de la interpretación, que había descuidado el trabajo físico, necesario en todo actor.

Pese a que el teatro ha recibido constantemente la influencia de las artes marciales, no ha habido un estudio que estableciese las posibilidades de la relación entre ambas disciplinas.

Aunque investigadores exhaustivos como Stanislavski y Barba han defendido la práctica de deportes y disciplinas de combate por parte de los actores como complemento para su formación, ninguno de ellos ha planteado un estudio claro sobre las posibilidades de esta relación.

Otros autores, como los reunidos en el volumen *Asian Martial Arts in Actor Training* [Zarrilli: 1993] afrontan la cuestión profundizando en los mecanismos de las artes marciales, y señalando algunos de los beneficios para el actor menos obvios. Sólo Zarrilli [2009] ha desarrollado un método de trabajo propio, aunque centrándose principalmente en los beneficios a largo plazo, y en aspectos de percepción y enfoque. Además, este método de trabajo está fuertemente ligado a las dramaturgias “post-dramáticas” [Zarrilli 2009: 7] y no tiene en cuenta los importantes beneficios para el trabajo técnico (entre otros aspectos) del actor de formas clásicas de teatro.

El problema del trabajo de Zarrilli no es diferente del problema de los métodos de trabajo de Grotowski, Meisner o el propio Stanislavski: la fuerte influencia que ejercen sobre el docente los géneros de teatro que le interesan o que está acostumbrado a trabajar.

Es por ello que en esta investigación no me he adherido ni enfrentado abiertamente a ninguno de los métodos clásicos de interpretación, sino que he optado por partir de los elementos más básicos del trabajo del actor, que considero comunes a todas las

formas de interpretación: actor, cuerpo, voz, personaje y partitura de acciones.

No he ignorado la opinión de los grandes autores. Su influencia es visible a lo largo de este escrito:

- Los métodos de Stanislavski fueron evolucionando con un interés cada vez mayor por el yoga, la psicofísica y las acciones del actor como catalizadoras de emociones.
- Grotowski daba gran importancia al trabajo físico de los actores y a la eliminación de los “bloques”.
- Chéjov daba gran importancia al trabajo de la forma externa en combinación con la imaginación.
- Meisner consideraba que lo más importante del actor era su instinto.

Partiendo de los elementos fundacionales de la interpretación he acudido a la ingeniería de movimiento del Kenpo Kárate Americano, de donde he tomado los elementos fundamentales de las artes marciales que tratan aspectos relacionados con el trabajo del actor.

No se debe creer que este trabajo sólo cubre la relación de la interpretación con el Kenpo Kárate Americano. Ed Parker desarrolló la ingeniería de movimiento como un análisis teórico de los problemas y soluciones de la defensa personal y el combate cuerpo a cuerpo. Construyó el Kenpo Kárate Americano como el resultado de seguir con fidelidad la ingeniería de movimiento, y no al revés.

Aprendiendo del error inicial de Eugenio Barba de pretender desarrollar una forma de entrenamiento cerrada para el teatro occidental, caracterizado por sus códigos abiertos, no he querido desarrollar

un método de entrenamiento, sino establecer las bases de un entrenamiento flexible, adaptado a las necesidades y las características del alumno, y que pudiese cobrar forma a través del trabajo combinado de ejercicios de artes marciales y ejercicios didácticos de interpretación. Aunque el entrenamiento sea flexible, las bases son sólidas y, como ocurre con la ingeniería de movimiento, la relación entre las mismas es clara.

Es por ello que esta forma de entrenamiento, resultado de esta investigación, lleva el nombre de “sistema”.

El desarrollo del Sistema Mushin establece las bases de cómo las artes marciales benefician al trabajo del actor, partiendo de los elementos comunes a ambas disciplinas (dominio del cuerpo, dominio del espacio y dominio emocional). A través del entrenamiento combinado en ejercicios de ambas disciplinas y del uso de los principios del Sistema Mushin como guía, se obtiene un panorama claro de cómo las artes marciales benefician al trabajo del actor.

La investigación práctica se resolvió gracias a los actores que participaron durante seis meses en el primer taller del Sistema Mushin, celebrado en las instalaciones de la Universidad Complutense de Madrid. Gracias a su colaboración y a la de la propia universidad pude poner a prueba el Sistema Mushin como base de un entrenamiento actoral regular, viendo el funcionamiento de los principios en un entorno de trabajo real. Esta investigación práctica ha influido notablemente en esta tesis bajo la forma de diversas ideas y ajustes. Los participantes expresaron su amplia satisfacción con el trabajo realizado.

3.1. SOBRE EL ARTE DE LA INTERPRETACIÓN

La mayoría de los investigadores de la interpretación han centrado su trabajo en el desarrollo de métodos de interpretación más que en el estudio de la interpretación en sí, destacando la notable excepción de Eugenio Barba.

Resulta difícil encontrar en estos manuales una definición universal de lo que es la interpretación, ya que las definiciones aportadas suelen estar condicionadas por el método de interpretación defendido.

La solución al problema se encuentra en las bases del concepto de arte. El arte es una forma de comunicación, y la interpretación entendida como arte también debe serlo. Toda comunicación requiere de un emisor y un receptor. En interpretación el actor es el emisor, que expresa un mensaje en el que se combinan las palabras y los gestos de un personaje, y que va dirigido al público.

Actuar es, por lo tanto, la acción de comunicarse con el público mediante la representación de las acciones físicas y verbales de un personaje.

Partiendo de esto, los distintos métodos de interpretación proponen diferentes aproximaciones al trabajo del actor. Algunos dan mayor importancia a la psicología del personaje mientras que otros se centran en el proceso de encarnación física.

Independientemente de la aproximación adoptada, todo actor está obligado a culminar su proceso de trabajo en una comunicación en la que sólo puede emplear su voz y su cuerpo. Toda información que no se manifieste directa o indirectamente a través de una de estas dos vías se pierde.

Además del proceso de ensayos, el trabajo del actor incluye un entrenamiento constante con el cual el intérprete aumenta sus recursos y perfecciona sus propias herramientas. Si bien el concepto de ‘entrenamiento actoral’ no ha empezado a tener importancia en occidente hasta las investigaciones de Barba y Grotowski, ha sido durante siglos parte fundamental de las formas de teatro codificadas de oriente, como el kathakali, el kabuki, la ópera de Pekín, etcétera. Se trata de tradicionales teatrales en las que el perfeccionamiento tiene una importancia mucho mayor que la originalidad, a diferencia de lo que ocurre en occidente, por lo que es habitual presentar una obra con la misma puesta en escena durante generaciones. Resulta revelador que en japonés se emplee el término “kata (‘forma’) para referirse a estas puestas en escena empleadas tradicionalmente. Es el mismo término que se emplea en artes marciales para referirse al ejercicio del combate imaginario.

La incorporación del entrenamiento actoral al trabajo del actor occidental dio lugar a diversos problemas, como señala Eugenio Barba [2012: 282], ya que los intérpretes estaban acostumbrados a trabajar con una libertad que se veía constreñida por estas formas de trabajo. Grotowski encontró la solución en la llamada “vía negativa”: la idea de que el entrenamiento actoral no debe servir para encaminar al actor a una forma de trabajo determinada, sino para ayudarlo a evitar aquellos defectos que empobrecen su trabajo.

Algunos investigadores del teatro en general y del trabajo del actor en particular, como Stanislavski, Grotowski o Barba, han señalado la importancia de introducir en la formación del actor disciplinas que le

proporcionen no sólo el adecuado control de su cuerpo, sino también un correcto desarrollo de la relación entre el cuerpo y la mente, como la danza o el boxeo.

Eugenio Barba [2012:60] señala en su obra la utilidad para la formación del actor del estudio de las artes marciales, disciplinas que personifican el conflicto, y tienen valor como «nivel elemental del diálogo físico».

Investigadores como Adolphe Clarence Scott o su discípulo Phillip Zarrilli han ahondado en esta cuestión investigando los beneficios para el actor del entrenamiento en artes marciales.

Scott introdujo en los años 60 el Tai Chi en el entrenamiento de actores en la Universidad de Wisconsin-Madison como contrapunto a una formación que a su parecer estaba focalizada en exceso en los aspectos psicológicos de la interpretación.

Zarrilli desarrolló un sistema de entrenamiento propio para actores, combinando ejercicios de kalarippayattu (un arte marcial de la India) con formas de Tai Chi y ejercicios de yoga.

Los trabajos de Scott y Zarrilli parten de la idea de que tanto la interpretación como las artes marciales son disciplinas psicofísicas, es decir, disciplinas en las que lo mental y lo físico funcionan como un ente único, interactuando de forma constante e influenciándose mutuamente.

En estas disciplinas se interiorizan reacciones complejas frente a estímulos externos como su disposición frente objetos e individuos, las acciones de estos últimos, la propia disposición física y anímica, etcétera. Se estudian resoluciones al conflicto con el elemento externo y se practican hasta interiorizarlas. Hay una interrelación entre

sensación, emoción y acción donde las tres se influyen mutuamente, y cualquiera de ellos puede ser el punto de partida de la estrategia a desarrollar.

Para que estas reacciones puedan ser complejas sin que pierdan espontaneidad y velocidad, deben convertirse en instintivas, es decir, deben surgir del practicante sin necesidad de que intervenga la mente consciente.

En la interpretación tradicional este entrenamiento psicofísico forma parte del proceso de ensayo: el actor tiene, entre otros objetivos, el de interiorizar una serie de mecánicas propias del personaje, para que estas se desarrollen de forma natural durante la representación, adaptándose a las circunstancias de la representación.

Con el entrenamiento adecuado el actor puede interiorizar también los elementos fundamentales de su profesión, como el sentido del ritmo, el dominio del espacio, la técnica vocal, etcétera.

Un entrenamiento psicofísico actoral adecuado debe centrarse en los elementos fundamentales de la profesión, comunes a todos los géneros y métodos de trabajo. Partiendo de esta base, el entrenamiento puede adaptarse a las particularidades de cada individuo.

3.2. SOBRE LAS ARTES MARCIALES

Un arte marcial es un sistema de lucha, un conjunto de maniobras y estrategias diseñadas para aumentar las probabilidades de victoria en un combate, cuerpo a cuerpo o con armas. La denominación “arte” hace referencia a la gran complejidad de estos

sistemas, cuyo dominio requiere décadas de entrenamiento.

Lo que diferencia a cada uno de estos sistemas de los demás no es su estrategia de combate. Aunque existen en el mundo cientos de sistemas de artes marciales (incluyendo los estilos, es decir, variantes de un arte marcial tradicional que han surgido con el paso de los años y que comparten entre sí algunos elementos), muchos de ellos comparten en la práctica una misma estrategia de combate.

La verdadera identidad de cada arte marcial se encuentra en la forma en que las distintas maniobras y estrategias de combate son enseñadas a los alumnos. Son las distintas técnicas y ejercicios de cada sistema las que le dan a cada sistema su carácter único.

Por lo tanto cada arte marcial es un sistema pedagógico que ayuda al practicante a interiorizar las herramientas necesarias para afrontar el combate cuerpo a cuerpo o con armas.

El Kenpo Kárate Americano es un arte marcial centrado en la defensa personal en el entorno urbano moderno, que combina estrategias de golpeo (golpes de puño, de mano abierta, codazos, patadas y rodillazos) con maniobras como barridos, proyecciones, luxaciones, presas, estrangulaciones, cargas, etcétera.

Constituye una fusión entre las estrategias propias de las artes marciales chinas, centradas en los movimientos circulares y fluidos, y las estrategias de las artes marciales japonesas.

Su filosofía se basa en que el kenpoísta sólo debe emplear las habilidades de combate adquiridas sólo cuando un rival le obligue a hacerlo, y en que durante un combate el objetivo es no salir dañado,

independientemente de que el rival acabe incapacitado o ileso.

Es un arte marcial eminentemente práctico, adaptable a todo tipo de practicantes y que no contiene maniobras acrobáticas. Todo esto lo convierte en la elección perfecta para acercar los beneficios de las artes marciales al trabajo del actor.

No existen registros definitivos acerca del verdadero origen de las artes marciales en extremo oriente. Las pistas apuntan a que en el monasterio de Shaolin, en China, se desarrollaron los métodos de lucha que con el tiempo se convertirían en lo que hoy en día se conoce como “artes marciales de oriente”, quizás con una importante influencia del arte marcial hindú kalarippayattu.

Las artes marciales se habrían extendido por China y posteriormente por Okinawa y el resto de Japón, en donde se desarrollaron gran cantidad de estilos diferentes.

Lo que sí se sabe con seguridad es que en el siglo XX el maestro James Masayoshi Mitose (1915-1981), descendiente de japoneses, llevó el Kenpo a Hawai y empezó a enseñarlo a estudiantes occidentales. Se trataba de un Kenpo muy lineal y directo, que había perdido la mayor parte de las técnicas fluidas y circulares de origen japonés. Uno de sus alumnos más destacados, William Kwai Sun Chow (1914-1987), combinó lo aprendido con Mitose con otros estilos de combate para recuperar estas técnicas fluidas. Llamó a su estilo Kenpo Kárate (ya que la palabra “kenpo”, aún siendo japonesa, era una traducción directa del chino “chuan fa”, ‘método del boxeo chino’, tal y como señala Luis González [1987: 782-73]).

Chow tuvo varios alumnos importantes, que investigaron de forma independiente las posibilidades de evolución del Kenpo Kárate de su maestro. Entre ellos destacaba

el maestro Edmund Kealoha Parker (1931-1990), conocido en el mundo de las artes marciales sencillamente como Ed Parker.

El maestro Parker desarrolló su propia evolución del sistema de Chow estudiando los problemas del combate cuerpo a cuerpo, la defensa personal y los mecanismos pedagógicos del Kenpo Kárate. Su objetivo era adaptar el arte marcial que había aprendido de forma que cubriera las necesidades del artista marcial moderno. Llamó a su sistema Kenpo Kárate Americano (aunque hoy en día se le sigue llamando Kenpo Kárate), y lo difundió con gran éxito por los Estados Unidos y después por el resto del mundo.

El mayor mérito de Parker en su trabajo con el Kenpo Kárate fue el desarrollo de un complejo aparato teórico que constituye los cimientos de su sistema, a partir del cual se desarrollan las maniobras y estrategias de combate, así como los elementos pedagógicos que diferencian al Kenpo Kárate Americano de otros artes marciales. Parker llamó a este aparato teórico la “ingeniería de movimiento”. Eligió este nombre porque consideraba que un artista marcial debe aprovechar los descubrimientos de la ciencia y darles una aplicación práctica, tal y como hacen los ingenieros. En este entramado de conceptos y principios se tratan cuestiones como la naturaleza del movimiento, la pedagogía, la física, la psicología, etcétera.

Las relaciones entre estos principios y conceptos son complejas. Existen categorías que engloban elementos, en una relación jerárquica. Existen principios ligados entre sí, que relacionan unas categorías con otras, y principios que surgen del resultado de combinar elementos de distintas categorías entre sí. Estas relaciones dan lugar a un

complicado entramado de relaciones tridimensionales. Cuando se pone el sistema en práctica, todo se acaba relacionando de alguna manera.

Aunque la ingeniería de movimiento se desarrolló en torno al combate cuerpo a cuerpo, la utilidad de muchos de sus conceptos va más allá, y se relaciona con cuestiones tales como el conflicto, la relación del movimiento entre cuerpos, el análisis geométrico del movimiento, el ritmo, el equilibrio, etcétera. El conocimiento que encierra puede ser de utilidad para otras disciplinas relacionadas con el uso del cuerpo y el conflicto, como la interpretación.

Como ocurre en la mayoría de las artes marciales los practicantes de Kenpo Kárate Americano identifican su grado de conocimiento del sistema a través del color de su cinturón. Estos grados son:

- Blanco
- Amarillo
- Naranja
- Púrpura
- Azul
- Verde
- Marrón tercer grado
- Marrón segundo grado
- Marrón primer grado
- Cinturón negro primer dan (instructor junior)
- Cinturón negro segundo dan (instructor asociado)
- Cinturón negro tercer dan (instructor senior)
- Cinturón negro cuarto dan (instructor jefe)
- Cinturón negro quinto dan (profesor asociado)
- Cinturón negro sexto dan (profesor)
- Cinturón negro séptimo dan (profesor senior)

- Cinturón negro octavo dan (maestro asociado de las artes)
- Cinturón negro noveno dan (maestro de las artes)
- Cinturón negro décimo dan (gran maestro de las artes)

La formación práctica se realiza a través de un programa estructurado de ejercicios que el practicante debe dominar para poder pasar de nivel.

El ejercicio más importante del sistema es la práctica de técnicas de defensa personal. Estas técnicas constituyen respuestas predeterminadas a ataques concretos de uno o dos oponentes. Estos ataques pueden ser agarres, puñetazos, patadas. Cada técnica se compone de una defensa frente al ataque correspondiente, seguida por una serie de movimientos de contraataque que buscan reducir al agresor.

El sistema contiene un total de 154 técnicas de defensa personal, 96 de las cuales tienen extensiones que se aprenden una vez se ha aprendido el programa completo. En estas técnicas y extensiones se encuentran todos los elementos prácticos del sistema, incluyendo las aplicaciones de los elementos teóricos.

El segundo ejercicio más importante del sistema son las formas (también conocidas como “katas”, el término japonés). Las formas son ejercicios técnicos en los que se desarrolla un combate contra varios oponentes imaginarios siguiendo un patrón de movimientos prefijado.

Existen en kenpo un total de once formas: nueve formas de combate cuerpo a cuerpo y dos formas con armas. Se exige el aprendizaje de una forma nueva para cada paso de grado desde el paso a cinturón

amarillo hasta el paso a cinturón negro quinto dan.

El programa de formas es el siguiente:

- Primera forma corta (necesaria para el examen de cinturón amarillo)
- Primera forma larga (necesaria para el examen de cinturón naranja)
- Segunda forma corta (necesaria para el examen de cinturón púrpura)
- Segunda forma larga (necesaria para el examen de cinturón azul)
- Tercera forma corta (necesaria para el examen de cinturón verde)
- Tercera forma larga (necesaria para el examen de cinturón marrón tercer grado)
- Cuarta forma larga (necesaria para el examen de cinturón negro primer dan)
- Quinta forma larga (necesaria para el examen de cinturón negro segundo dan)
- Sexta forma larga (necesaria para el examen de cinturón negro tercer dan)
- Séptima forma larga (forma de palos cortos o “kalis”, necesaria para el examen de cinturón negro cuarto dan)
- Octava forma larga (forma de cuchillos, necesaria para el examen de cinturón negro quinto dan)

El trabajo de formas es un ejercicio de perfeccionamiento técnico, en el que los movimientos no están condicionados por las características del compañero, como ocurre en las técnicas. El kenpoísta puede centrarse en perfeccionar la ejecución ideal del movimiento para después adaptarlo a las circunstancias de las técnicas.

Los sets se parecen a las formas en cuanto a que también son secuencias de movimientos

que se trabajan ante rivales imaginarios. Sin embargo en el caso de los sets estas secuencias se componen de movimientos de un determinado tipo, y no de técnicas coherentes.

Los sets que se trabajan en Kenpo Kárate Americano son los siguientes:

- Set de bloqueos 1
- Set de patadas 1
- Set de posiciones 1
- Set de coordinación 1
- Set de dedos 1
- Set de golpes 1
- Set de coordinación 2
- Set de posiciones 2
- Set de bloqueos 2
- Set de patadas 2
- Set de golpes 2
- Set de dedos 2
- Sets de armas (nunchakus, kalis, báculo...)

El entrenamiento de combate deportivo también es importante en el entrenamiento. Los kenpoístas se enfrentan en un combate cuerpo a cuerpo con protecciones acolchadas y sometidos a un reglamento destinado a evitar lesiones.

Además de estos ejercicios existen otros, de menor importancia, que complementan la formación del kenpoísta, y que resultan útiles en la formación de actores.

3.3. EL SISTEMA MUSHIN

Mi investigación sobre las posibilidades del entrenamiento en artes marciales como complemento de formación para actores han dado lugar al Sistema Mushin, un sistema de formación y entrenamiento que combina ejercicios y principios de interpretación para

proporcionar al actor herramientas útiles para el desarrollo de su labor.

El Sistema Mushin no pretende ser un método de interpretación, sino que parte de la idea de que cada actor desarrolla con la práctica su propio método de interpretación. Por ello se adapta a la perspectiva sobre la actuación y a las necesidades particulares de cada alumno.

El Sistema Mushin selecciona aquellos elementos de las artes marciales que son de utilidad para el trabajo del actor y los acerca al trabajo interpretativo.

3.3.1. DISCIPLINA

La disciplina es el sometimiento a un código de conducta, elegido y supervisado por uno mismo o por otros individuos.

La disciplina en la que no intervienen terceras personas (“autodisciplina”) debe inculcarse en el actor mediante la imposición durante su formación de una disciplina externa propiciada por sus profesores, de forma que esta esté ligada a su entorno de trabajo (que no sustituye a la disciplina que se debe inculcar al individuo en el entorno familiar).

Esta disciplina adopta la forma de un acuerdo. El alumno ofrece el sometimiento a esta disciplina como parte del pago por la formación que debe darle su profesor. Este sometimiento debe ser razonable, proporcional al esfuerzo realizado por el profesor, y no una sumisión completa del individuo, como ocurre en ocasiones en la relación entre el gurú y su alumno. El profesor debe respetar a su alumno de la

misma manera en que éste debe respetarle a él.

Con una formación adecuada esta disciplina evoluciona en una “autodisciplina” o disciplina individual propia del individuo maduro y responsable.

En artes marciales esta disciplina se refuerza a través de pequeños rituales de respeto, como el saludo obligado al profesor y los compañeros al trabajar juntos o al realizar ejercicios ante el resto de la clase.

También es importante en el trabajo del actor la disciplina de grupo. Ésta se construye sobre el respeto mutuo entre los compañeros. Los profesores deben transmitirle a los estudiantes de interpretación la importancia del trabajo en equipo, supervisando el mantenimiento del compromiso durante los primeros esfuerzos colectivos, sentando las bases para el trabajo en elencos y compañías.

Los grupos teatrales de creación colectiva deben mantener una disciplina de grupo democrática, en la que la palabra de todos los individuos mantiene el mismo valor, y las opiniones de la mayoría tienen mayor valor que las de la minoría.

En el caso de los grupos teatrales que, siguiendo un proceso más tradicional, trabajan con un director, la disciplina de grupo debe ser jerárquica. El grupo entero se coordina para satisfacer las exigencias del director. Si bien deben permitirse las diferencias de opinión, la autoridad del director debe ser respetada, de manera que pueda coordinar todos los esfuerzos de forma eficaz en la elaboración del espectáculo.

Demasiadas veces se ha dicho que el trabajo del actor requiere de un ego muy fuerte, hasta el punto de inculcar en

algunos estudiantes de interpretación la idea de la humildad no tiene cabida en el mundo de la interpretación. Nada más lejos de la realidad. Un ego adecuadamente desarrollado ayuda al actor a afrontar la inseguridad que conlleva exponerse ante el público, pero es de gran importancia que sepa mantener la humildad que todo artista necesita.

3.3.2. CONCENTRACIÓN Y ATENCIÓN

El ser humano puede regular la forma en que enfoca sus percepciones con respecto a los estímulos que le rodean. Existen dos formas de enfoque, que se aplican tanto a las artes marciales como al trabajo teatral. Denomino a estos dos enfoques “concentración” y “atención”.

La concentración, denominada en kenpo “enfoque de punto blanco” es un modo de enfoque en el que el individuo focaliza sus sentidos sobre un determinado estímulo u objeto, desechando todo lo que no esté relacionado con él. La concentración es útil para evitar distracciones, pero resulta peligrosa porque destaca las expectativas del individuo sobre el objeto o estímulo frente a lo que realmente está ocurriendo, y dificulta el estar preparado para sucesos imprevistos.

En el campo de la defensa personal la concentración se considera perjudicial ya que si se focalizan los sentidos sobre el rival el combatiente puede quedar desprotegida frente a terceras personas, o intentar anticiparse al ataque del rival, que resulta ser diferente del esperado.

La concentración es útil en circunstancias en que es necesario ignorar estímulos fuertes capaces de distraer al actor de su tarea, así

como para el entrenamiento de rutinas de carácter técnico, que no están relacionadas con la interacción con terceras personas.

En artes marciales la concentración se utiliza en los ejercicios técnicos como las formas, en los que se perfecciona la ejecución del movimiento ideal.

En contraposición a la concentración está la atención (denominado en kenpo “enfoque de punto negro”), modo de enfoque pasivo, en el que los sentidos no se focalizan sobre un elemento, sino que se abren a todos los estímulos circundantes, confiando en que el cerebro filtre instintivamente la información para separar las percepciones importantes de las que no lo son.

La atención es un estado más difícil de alcanzar que la concentración porque supone una relajación de la percepción. Es tentador recurrir a la concentración en una situación difícil ya que es un enfoque fácil de adoptar. La atención resulta sin embargo mucho más útil para adaptarse a circunstancias imprevistas.

En el caso del artista marcial la atención le permite percibir claramente las acciones de su rival y reaccionar a ellas sin que la ansiedad o el afán por anticiparse nublen su juicio, le permite dividir su percepción entre los objetivos a golpear en el cuerpo de su rival y las armas naturales del mismo. En situaciones extremas le permite enfrentarse a múltiples adversarios sin que ninguno de ellos escape a su percepción.

En estado de atención el actor es capaz de reaccionar eficazmente a las acciones de sus “partenaires”, tanto a las sutiles variaciones que se dan habitualmente en las interpretaciones como a los errores que

puedan cometer. Permite también seguir la reacción del público ante el espectáculo en aquellos espacios en donde esto es posible.

Para que el actor pueda mantener el estado de atención durante su representación es necesario que tanto el texto como la partitura de acciones estén aprendidas a la perfección.

El espectador medio tiende a la concentración, focalizando sus percepciones sobre los estímulos más llamativos y/o interesantes. A la hora de construir un espectáculo esto puede aprovecharse para crear expectativas en el espectador y construir efectos sorprendentes.

3.3.3. MEMORIA

La memoria es un elemento fundamental en el trabajo del actor. Se aplica principalmente a textos, partituras de movimientos, y mecánicas y trasfondo del personaje. La memoria del actor debe ser, además de precisa, flexible, ya que de un ensayo a otro, o de una función a otra (en el caso del teatro), la obra puede sufrir cambios considerables.

El actor no trabaja sólo recordando detalles, sino también interiorizándolos, de manera que éstos puedan adaptarse a las circunstancias de la representación, así como a los imprevistos.

En artes marciales se hace un complejo trabajo de memorización mediante interiorización del movimiento. Un cinturón negro de Kenpo Kárate conoce al menos 154 técnicas de defensa personal (cada técnica tiene una extensión de entre tres y quince movimientos aproximadamente), 48 extensiones para algunas de estas técnicas de defensa personal, 7 formas (“katas”) de mano

vacía (cada forma está compuesta por entre 10 y 36 técnicas aproximadamente), y hasta 12 sets (cada set tiene una extensión de entre 16 y 50 movimientos aproximadamente).

En Kenpo Kárate el aprendizaje está estructurado de manera que, según el principio del alfabeto de movimiento, el estudiante aprende primero los movimientos básicos del sistema para, tras haberlos interiorizado, ser capaz de aprender secuencias más complejas, que a su vez también serán interiorizadas.

El aprendizaje del texto por parte del actor debe seguir un proceso similar. Las palabras deben ser aprendidas como una secuencia, sin que se les incorpore una intención, actitud o gesticulación concretos. Aunque la memorización según estas condiciones es más laboriosa, le permite al actor mantener su interpretación adaptable a las acciones de sus compañeros, a las circunstancias de representación y a las decisiones del director.

Para mantener la memorización limpia de elementos accesorios, en Kenpo Kárate ejercicios como las técnicas, en los que el compañero condiciona la ejecución de los movimientos, se hacen con distintas parejas, para que los elementos a interiorizar sean lo único común a todas las ejecuciones.

El proceso de memorización de partituras de movimientos es más sencilla que el de memorización de textos, ya que las sensaciones físicas que implica todo movimiento ayudan a almacenar con mayor facilidad la información en la memoria.

A la hora de memorizar partituras de movimiento es frecuente en los actores procesarlas como una sucesión de posiciones fijas. Si bien esto puede ser útil en un

primer momento, el objetivo final debe ser procesar los movimientos como vectores dinámicos y no como posiciones estáticas, permitiendo así el trabajo de un movimiento fluido, y ejecutando movimientos pausados y entrecortados sólo cuando éste sea el objetivo.

3.3.4. DOMINIO CORPORAL

El dominio de los movimientos del cuerpo es fundamental para el trabajo del actor. El movimiento rutinario no funciona en escena. En la interpretación, sea teatral, cinematográfica, televisiva o de cualquier otro tipo, es necesario que el movimiento del cuerpo del actor adquiera una precisión excepcional, así como unos matices particulares que no se encuentran en el comportamiento cotidiano.

El cuerpo es un medio de comunicación para el actor, y esta comunicación sólo puede producirse de forma eficaz si cada movimiento está claramente definido. De lo contrario el mensaje se enturbia y la comunicación se hace imposible.

El teatro occidental destaca la individualidad de cada interpretación y cada intérprete en su búsqueda de espectáculos originales. Por todo ello es difícil concebir un entrenamiento de movimiento actoral universal para todos los actores. Las particularidades del movimiento de cada uno no son un defecto a corregir, sino un valor a destacar. La solución se encuentra en el entrenamiento en disciplinas psicofísicas que, a través de conjuntos cerrados de movimientos técnicamente definidos y coherentes le aporten al actor el dominio del cuerpo que necesita en su trabajo, sin limitar sus posibilidades de movimiento como actor.

Las artes marciales son una disciplina perfecta para ayudar al actor occidental a adquirir el dominio de su cuerpo por varias razones:

- Los movimientos de artes marciales constituyen sistemas cerrados.
- Los movimientos de artes marciales responden a una necesidad concreta.
- Las artes marciales enseñan a combinar movimientos de forma coherente.
- Las artes marciales no se basan en posiciones fijas, sino en recorridos.
- Muchas artes marciales trabajan movimientos extra cotidianos que implican a todo el cuerpo.
- Las artes marciales constituyen en sí mismas un estudio del movimiento en relación con un objeto externo (el cuerpo del contrincante).

La coordinación motora, la capacidad del cuerpo de sincronizar el movimiento de sus diferentes segmentos para un fin concreto, es fundamental como parte del dominio corporal.

Autores como Barba señalan que el movimiento del actor requiere un gran gasto de energía para desarrollar movimientos capaces de captar la atención del espectador.

Los movimientos de artes marciales están diseñados para generar grandes cantidades de energía que se canalizan para su uso en la defensa y el ataque, normalmente bajo la forma de energía cinética.

En este gasto de energía también tiene mucha importancia el equilibrio. En Kenpo Kárate Americano el equilibrio corporal se altera por cuatro motivos: adaptarse a los vectores de energía cinética que se desarrollan en combate (por ejemplo golpes, empujones

y tirones tanto propios como del rival), utilizar el peso del cuerpo para aumentar la potencia de los propios movimientos, eludir los ataques del rival y sorprenderle con maniobras imprevistas.

Para coordinar los complicados movimientos del cuerpo el kenpoísta se entrena para analizar los movimientos de su arte marcial como una sucesión de patrones geométricos, lo que facilita la coordinación de diferentes movimientos simultáneos.

Los principios de potencia del Kenpo Kárate Americano enseñan al practicante a implicar la mayor cantidad posible de músculos del cuerpo en cada acción. Si bien el actor no suele necesitar de potencia de impacto en su trabajo, el estudio y práctica de estos principios sirven para aprender a implicar todos los segmentos del cuerpo en cada mínimo movimiento, dando lugar a un movimiento realizado de gran utilidad en el trabajo interpretativo.

Estos mismos principios de potencia enseñan también a economizar energía, evitando que el kenpoísta emplee más energía de la necesaria en sus técnicas. Ayudándose de esta forma de trabajo, el actor puede controlar su gasto de energía y evitar la sobreactuación y el agotamiento prematuro.

3.3.5. DOMINIO EMOCIONAL

La relación entre las emociones del actor y las del personaje ha sufrido una importante evolución desde las primeras investigaciones de Stanislavski hasta nuestros días. Frente a una concepción tradicional de la interpretación que entendía el trabajo del actor como un trabajo de puro fingimiento, Stanislavski propuso en la primera fase de su

trabajo el uso de la “memoria afectiva”: el uso de recuerdos emocionales similares a las experiencias del personaje como base para la actuación.

Con los años surgieron otras aproximaciones al problema emocional, como el “método de las acciones físicas” del propio Stanislavski.

El actor suele verse influenciado emocionalmente por lo que ocurre en escena, aunque en un grado muy inferior de lo que ocurriría con acontecimientos reales. Sin embargo esta pequeña afectación puede emplearse como un apoyo para dotar de mayor veracidad a la interpretación.

El problema ocurre cuando, debido a sus circunstancias personales, las emociones del actor son incompatibles con las del personaje. En estos casos el actor debe ser capaz de dominar sus emociones personales para que estas no interfieran con su trabajo.

Los artistas marciales aprenden a dominar sus emociones partiendo de la más intensa e incontrolable de ellas: el miedo. El miedo es un mecanismo evolutivo que funciona provocando una sensación desagradable que lleva al individuo a alejarse de aquello que amenaza su seguridad.

En el actor el miedo actúa apartando al actor de aquellos aspectos de la interpretación que son impredecibles. Surge el temor a no ser capaz de adaptarse a circunstancias variables. Esto le quita veracidad y espontaneidad a la interpretación, lo que hace que empobrezca.

El entrenamiento en artes marciales conlleva una adaptación gradual al miedo. El entrenamiento consiste fundamentalmente en la simulación de situaciones de agresión en un entorno seguro, con una dificultad que

aumenta progresivamente según aumenta la habilidad del practicante.

Este entrenamiento hace que el estudiante interiorice una estrategia: la de afrontar las situaciones de riesgo no como un momento de pánico, sino como un momento en el que el individuo debe centrarse en la búsqueda del rumbo de acción más adecuado, considerando incluso la posibilidad de la huida o la rendición. La reacción emocional se ve reemplazada por la actitud proactiva.

3.3.6. DOMINIO DEL ESPACIO

El cuerpo del actor adquiere expresividad con sus propios movimientos, sino también por sus desplazamientos por el espacio. El espacio es un elemento fundamental del teatro que tiene la capacidad de transmitir por sí mismo ideas e imágenes de acuerdo con la disposición de los elementos móviles e inmóviles que en él se encuentren. La situación del actor en el escenario a la hora de realizar una determinada acción puede cambiar radicalmente la percepción que el público tenga de la misma.

En el trabajo ante cámara el uso del escenario se ve afectado por las cualidades expresivas del encuadre y la composición de la imagen.

El actor necesita tener muy claras las dimensiones de su espacio de trabajo, tanto en relación con la cámara como en relación con el público, en el caso del trabajo en directo. En este último caso se añade el problema de trabajar con múltiples puntos de vista. La disposición de la escenografía y del público, y del actor con respecto a ellos, crea una serie de relaciones espaciales que deben ser controladas.

El trabajo de formas de artes marciales enseña al estudiante a familiarizarse con

el espacio vacío, desplazándose por él con gran precisión mientras realiza toda clase de complejas maniobras como golpes, bloqueos, esquivas, saltos, giros... Las formas más avanzadas incluyen giros de 315° y de 360°, así como saltos y desplazamientos en todas las direcciones. La orientación desde una posición estática no tiene apenas dificultad, pero la orientación dinámica, puede entrañar un reto dependiendo de lo complicado de las acciones a realizar.

En las formas de Kenpo Kárate Americano se trabajan giros en múltiplos de 45°. Siguiendo el principio de la telaraña del conocimiento se cubren en las distintas formas todos los giros posibles hasta 360°. De esta manera en las formas podemos encontrar giros de:

- 45 grados
- 90 grados
- 135 grados
- 180 grados
- 225 grados
- 270 grados
- 315 grados
- 360 grados

Para el estudiante de interpretación mostrar decisión en los desplazamientos puede ser muy difícil. Las intenciones de su personaje no son las suyas, y eso puede dar lugar a acciones dubitativas, inacabadas e inseguras.

Al ser las formas representaciones técnicas de combate, en muchos casos practicadas con un compañero como parte del programa, la ejecución de los desplazamientos adquiere la importante cualidad de la decisión, muy necesaria en el actor para infundir verdad a sus acciones. Los movimientos no cumplen la función original al no haber rival, pero la memoria emocional recupera la emoción asociada a esa decisión (de una forma

parecida a como explicaba Stanislavski) y ayuda a imprimir esa espacial cualidad a los movimientos.

En las formas de Kenpo Kárate cada desplazamiento y cada movimiento está determinado, por lo que se evitan los movimientos imprecisos, involuntarios y gratuitos.

El trabajo de formas acostumbra al actor y trabajar con un espacio en donde el centro de atención es el mismo. La inquietud inicial desaparece en el momento en que el actor empieza a entender hasta qué punto llena el espacio con su cuerpo, gracias a los movimientos extracotidianos.

3.3.7. LOS TRES ESTADIOS DEL APRENDIZAJE

En todas las disciplinas psicofísicas el aprendizaje tiene una evolución similar, ya que se trata en esencia de un proceso de interiorización de maniobras y mecánicas, y que se divide en tres estadios fundamentales, referidos a la relación con el elemento a aprender.

Este proceso de aprendizaje tiene además una estructura fractal, ya que el aprendizaje de los elementos menores (movimientos sueltos) pasa por las mismas fases que el aprendizaje de los elementos mayores (mecánicas).

Es importante para el alumno tener claro en qué estadio del aprendizaje se encuentra para tener claros sus objetivos más inmediatos.

El estadio primitivo del aprendizaje es aquel en el que el alumno no ha interiorizado los elementos básicos del sistema, y

cada ejecución requiere de él una fuerte concentración. Esto se aplica no sólo al arte marcial en su conjunto, sino también a cada posición y movimiento.

Es el momento de la repetición, de practicar cada elemento hasta empezar a interiorizarlo y convertirlo en parte de los movimientos instintivos de uno.

El fenómeno es similar al que sufren los actores cuando empiezan a trabajar en un nuevo personaje. Al principio cada inflexión de la voz y cada gesto particular del personaje precisan de la máxima dedicación para su ejecución. No está preparado para ejecutarlos de forma combinada con eficacia, y mucho menos adaptándose de forma eficaz a las acciones de otros.

El trabajo del actor en el estadio primitivo es especialmente complicado. Mientras que el artista marcial tiene a su maestro para indicarle qué resultados está buscando, el actor no sabe cómo será exactamente el personaje cuando termine el proceso de construcción. El actor dedica buena parte de su trabajo a descubrir los aspectos fundamentales de lo que quiere hacer con su personaje, lo que conlleva un proceso de investigación. Una vez descubiertos estos aspectos, el siguiente paso consiste en empezar la práctica de los movimientos y las mecánicas.

En el estadio primitivo el kenpoísta busca alcanzar la fase ideal de la ejecución de las técnicas, en la que puede ejecutarlas en condiciones ideales, en las que no hay variaciones ni imprevistos sobre la idea original.

Del mismo modo un actor debe ser capaz de ejecutar un elemento (por ejemplo la forma

de andar de un personaje) en condiciones ideales, sin texto ni otras acciones.

En el estadio mecánico del aprendizaje los elementos básicos del sistema están interiorizados hasta el punto de poder ser ejecutados a voluntad con una calidad aceptable y en condiciones controladas. Sin embargo la interiorización no es completa, ya que aún no es posible una adaptación completa a circunstancias extremas.

Es un momento peligroso en el aprendizaje de un artista marcial y en el trabajo de un actor, ya que hay una sensación de dominio de los elementos que no se corresponde con la realidad. La ejecución en circunstancias reales tiene más probabilidades de fracasar de lo que pueda parecer.

Un actor que domine su personaje a un nivel mecánico podría hacer una representación completa, pero su interpretación estará lejos de aprovechar todo su potencial, y tendrá grandes problemas para adaptarse a circunstancias imprevistas (cambios en el montaje, problemas técnicos, errores del compañero, e incluso una réplica dada con una emoción diferente a la expresada en los ensayos). Esta clase de adaptación requiere un dominio de los elementos a un nivel espontáneo.

En el entrenamiento en Kenpo Kárate el estadio mecánico del aprendizaje está ligado a la llamada fase “y si” del aprendizaje de las técnicas. En la fase “y si” el kenpoísta es capaz de adaptarse a ciertas variaciones sobre la técnica ideal, siempre que no alteren el desarrollo principal de la misma.

Este estadio supone el culmen del proceso de interiorización. En él los elementos están interiorizados hasta el punto de poder

emplearse con total flexibilidad, adaptando su uso a condiciones imprevistas con total eficacia.

En este punto del proceso el deseo de ejecutar una acción desencadena la acción en sí.

El kenpoísta con un dominio espontáneo de su arte es capaz de ajustar sus técnicas sobre la marcha e incluso de improvisar técnicas completamente nuevas cuando las circunstancias lo requieren. A esto se le denomina fase de formulación de las técnicas.

El actor debe aspirar a controlar los elementos del personaje con este nivel de interiorización, pudiendo así lograr grandes proezas mientras se adapta a las circunstancias de lo que ocurre en escena, pudiendo modificar la partitura de movimientos aprendida adaptándola, añadiendo nuevos o elementos, e incluso reordenándolos, y todo ello de forma espontánea.

3.3.8. LA SUPERCONSCIENCIA

El concepto de superconsciencia es una teoría acerca del funcionamiento de la mente humana en situaciones que requieren de respuestas complejas en un lapso de tiempo breve. Parte de un modelo de la mente humana en que ésta se encuentra dividida en mente consciente y mente subconsciente.

La mente consciente es creativa, capaz de elaborar respuestas nuevas y complejas ante los problemas. Sin embargo trabaja con lentitud.

La mente subconsciente selecciona entre

un catálogo de respuestas aprendidas, seleccionando la que parece más adecuada para cada situación. Actúa con gran rapidez, pero no es capaz de elaborar respuestas nuevas.

Las situaciones de defensa personal requieren decisiones extraordinariamente rápidas. Es por ello que el artista marcial debe aprender a acallar su mente consciente y dejar que sea el subconsciente el que determine las acciones a tomar en cada momento. En japonés este estado en el que la mente parece quedar en blanco se denomina “mushin” (無心), que significa ‘mente vacía’. Es este estado el que da su nombre al Sistema Mushin.

El uso de la mente consciente es peligroso, ya que puede llevar a una toma de decisiones inadecuada (por ejemplo iniciar una pelea en una situación en que es más útil someterse al rival o rivales). Es por ello que el practicante debe alcanzar el estado de superconsciencia, en el que las mentes consciente y subconsciente trabajan en armonía, de tal manera que la mente consciente toma decisiones sencillas sobre la acción a tomar (defenderse, atacar, proteger a un tercero, crear una distracción) y la mente subconsciente se encarga de determinar los pasos concretos que se utilizarán para llevar a cabo la acción (bloqueos, puñetazos, patadas, desplazamientos...).

En interpretación la superconsciencia se manifiesta tanto en la adaptación a circunstancias imprevistas de representación como en la toma de decisiones instintiva basada en la interiorización de estrategias concretas relacionadas con el ritmo, la colocación del actor en escena, la reacción del público, el texto, la técnica interpretativa,

las directrices del director, el movimiento actoral, etcétera.

El estado de superconsciencia se adquiere gradualmente. Suele surgir bajo la forma de pequeñas intuiciones que en ocasiones desafían las ideas racionales del individuo, y que a veces resultan ser más acertadas que éstas.

3.3.9. LA FÓRMULA DE LA ECUACIÓN

El conjunto de textos, desplazamientos y acciones que cada actor debe llevar a cabo durante su interpretación constituye una partitura. Cada intérprete debe recordar con precisión su partitura para ejecutarla con eficacia independientemente del tipo de interpretación que se vaya a hacer (teatral, televisiva, cinematográfica, etcétera).

En el trabajo del actor las partituras sufren modificaciones por diferentes motivos (ajustes de ritmo, cambios en el texto, problemas técnicos...). El actor debe estar preparado no sólo para adaptarse a estas modificaciones, sino también para proponerlas y fijarlas si es preciso.

En el entrenamiento del Kenpo Kárate Americano las técnicas se trabajan como secuencias fijas. Sin embargo, a medida que avanza la instrucción, el estudiante descubre que esas mismas secuencias pueden ser modificadas para adaptarse a las necesidades de la defensa personal.

El maestro Parker desarrolló la fórmula de la ecuación en base a las posibilidades de modificación de una partitura o secuencia de movimientos.

«EQUATION FORMULA – This is a special formula that one can follow to develop specific, practical and logical fighting patterns. The formula allows you a more conclusive basis for negotiating your alternate actions. It reads as follows: to any given base, whether it is a single move or a series of movements, you can (1) prefix it – add a move or moves before it; (2) suffix it – add a move after it; (3) insert – add a simultaneous move with the already established sequence [...]; (4) rearrange – change the sequence of the moves, (5) alter the – (a) weapon, (b) target, (c) both weapon and target; (6) adjust the – (a) range, (b) angle of execution [...], (c) both angle of execution and range; (7) regulate the – (a) speed, (b) force, (c) both speed and force, (d) intent and speed; and (8) delete – exclude a move or moves from the sequence.»

‘FÓRMULA DE LA ECUACIÓN: es una fórmula especial que uno puede seguir para desarrollar patrones de lucha prácticos, lógicos y específicos. La fórmula permite una base más concluyente para negociar tus acciones alternativas.

Dice así: para cualquier base dada, ya sea un único movimiento o una serie de ellos, puedes:

1. prefijar: añadir un movimiento o movimientos antes de la misma
2. “sufijar”: añadir un movimiento detrás
3. insertar: añadir un movimiento simultáneo a la secuencia ya establecida
4. reordenar: cambiar la secuencia de movimientos
5. alterar:
 - a. arma
 - b. objetivo
 - c. tanto el arma como el objetivo
6. ajustar

- a. distancia
 - b. ángulo de ejecución [...]
 - c. tanto la distancia como el ángulo de ejecución
7. regular:
 - a. velocidad
 - b. fuerza
 - c. tanto la velocidad como la fuerza
 - d. el propósito y la velocidad
8. borrar: excluir movimientos de la secuencia’

El resultado de adaptar la fórmula a las particularidades de las partituras de un actor es el siguiente:

1. prefijar: añadir un elemento o elementos antes de la secuencia / partitura.
2. “sufijar”: añadir un elemento detrás.
3. insertar: añadir un elemento simultáneo a la secuencia ya establecida.
4. reordenar: cambiar el orden de los elementos.
5. alterar
 - a. punto de origen
 - b. destino
 - c. trayectoria
6. ajustar
 - a. distancia
7. regular:
 - a. velocidad
 - b. intensidad
8. borrar: excluir elementos de la secuencia.

Prefijar, “sufijar” e insertar hacen referencia a la inclusión de elementos no presentes en la partitura original, dependiendo de que se hagan al principio, en medio o al final de la partitura.

Reordenar es la alteración del orden original de los elementos.

Alterar, ajustar y regular hacen referencia a la alteración de elementos ya presentes en la obra no en relación con los demás componentes de la partitura, sino en sí mismos.

Borrar indica la eliminación de elementos de la partitura.

La fórmula de la ecuación puede aplicarse a un espectáculo completo, a un fragmento del mismo, e incluso a una acción determinada del actor. Este principio se aplica desde una perspectiva fractal de la interpretación.

3.3.10. JERARQUÍA DE BASES

En Kenpo Kárate Americano se denomina BASES a los movimientos independientes del sistema. Estas bases están organizadas según un esquema jerárquico que indica qué elementos tienen prioridad en el aprendizaje sobre los demás:

1. Posiciones
2. Maniobras
3. Bloqueos
4. Golpes
5. Movimientos y métodos especializados

Esta jerarquía se basa en una doble progresión: los elementos estáticos tienen prioridad sobre los dinámicos, y los elementos fundamentales tienen prioridad sobre los accesorios.

La jerarquía de bases se adapta a la interpretación estableciendo un paralelismo basado en esta doble progresión del original. El resultado es el siguiente:

1. Trásfondo general
2. Trásfondo circunstancial
3. Reacciones
4. Acciones
5. Comportamientos particulares

El trásfondo general es el trásfondo del personaje previo a su intervención en la obra. Es el conjunto estático (invariable) de datos sobre el personaje. Constituye los cimientos del personaje. Todos los demás elementos del personaje deben estar en armonía con él.

El trásfondo circunstancial está compuesto por aquellos elementos del trásfondo del personaje que cambian de un momento a otro de la obra. Es un elemento más activo que el trásfondo general.

Son las intervenciones del personaje en la trama. Las reacciones son las intervenciones que suceden en respuesta a un determinado estímulo. Las acciones son iniciativas del personaje frente a las circunstancias.

Los comportamientos particulares son todos aquellos elementos que no tienen relación alguna con el resto de las bases.

3.3.11. RITMO.

El ritmo es la relación armónica entre elementos que se suceden regularmente.

El entrenamiento en Kenpo Kárate Americano establece un entrenamiento del ritmo basado en la alternancia entre tiempos largos y breves, además del uso de pausas y silencios.

En el entrenamiento de formas y técnicas se parte de patrones de ritmo extremadamente sencillos que van ganando en complejidad.

En niveles avanzados se trabaja tanto en formas como en técnicas el llamado “tiempo de negra”, con una duración equivalente a la mitad de un tiempo breve, reservado para situaciones en las que es vital desarrollar una mayor velocidad en detrimento de la potencia y la precisión.

En interpretación la pausa es una interrupción de la acción y la palabra. Su uso suele estar ligado principalmente al ritmo.

La pausa rítmica aparece con frecuencia en el entrenamiento del combate deportivo, cuando los contendientes se observan a la espera del momento más oportuno para atacar.

El silencio, sin embargo, es una falta de expresión verbal que tiene significado por sí misma.

En artes marciales el silencio es un momento en que el artista marcial detiene la sucesión de maniobras para observar con mayor atención las circunstancias de la pelea, gracias a lo cual puede comprobar si hay alguna circunstancia que deba considerar a la hora de desarrollar sus respuestas. Es decir, se trata de una interrupción que forma parte de la estrategia de combate.

3.3.12. ADAPTACIÓN

El concepto de adaptación es parte fundamental del Kenpo Kárate Americano. Para Chow y su discípulo Parker las artes marciales debían adaptarse a las necesidades del individuo en cada época. También debían proporcionar al estudiante herramientas con las que adaptarse a las circunstancias del combate cuerpo a cuerpo.

En interpretación la adaptación se refiere a las particularidades de cada actor y cómo estas influyen en su papel, y a las circunstancias en que se desarrolla la interpretación.

La tarea del actor es muy personal. Cada intérprete tiene como material de trabajo su cuerpo y sus experiencias, completamente diferentes de las de cualquier otro intérprete, lo que hará su interpretación única. Y siempre que sea coherente en sí misma y con el texto será válida. En este sentido el texto y el personaje se adaptan a las características particulares del actor.

El trabajo del actor implica la adaptación a diversos elementos externos: las reacciones del público, las intervenciones de los “partenaires”, el trabajo del equipo técnico...

Por otra parte el trabajo del actor exige una gran capacidad de adaptación a las circunstancias de producción. Ya sean las complejidades técnicas del trabajo ante cámara o los límites en el tiempo de ensayo en el trabajo teatral, el actor debe ser capaz de sacar su trabajo adelante, aprovechando todas las oportunidades y superando todas las dificultades.

3.3.13. DISTANCIA

En Kenpo Kárate Americano se considera que hay cuatro distancias fundamentales:

1. Fuera de contacto
2. Dentro de contacto
3. Contacto penetrante
4. Contacto de manipulación

En sus investigaciones el antropólogo Edward T. Hall [1972: 142-159] estableció cuatro grandes categorías para las distancias sociales:

- Distancia íntima (0 cm – 45 cm)
- Distancia personal (45 cm – 120 cm)
- Distancia social (120 cm – 3,5 metros)
- Distancia pública (3,5 metros – 9 metros)

A la hora de situarse en el espacio de representación existen diversas distancias que influyen sobre su trabajo y la percepción que el público tiene del mismo:

- Distancia entre actor y espectadores
- Distancias entre los actores
- Distancia entre actor y objeto
- Distancia entre actor y escenario (cuando no está sobre él)
- Distancia entre actor y límites del escenario.

En lo referente a las elementos pertinentes el actor debe ser consciente de a qué distancia se encuentra de los mismos, y adaptar su interpretación a este dato.

3.3.14. RITUAL

En el entrenamiento en Kenpo Kárate Americano existen una serie rituales que los alumnos deben respetar. Los más importantes son:

- Entrada y salida del espacio de trabajo
- Saludo simple
- Saludo completo
- Colocación en filas
- Inicio y cierre de la clase
- Cambio de grado

Establecer rituales similares en la dinámica de trabajo de un grupo de actores puede reforzar elementos como la disciplina, la predisposición positiva frente al trabajo, el orden, el respeto, la jerarquía...

3.3.15. EQUILIBRIO

En los estudios de Eugenio Barba sobre antropología teatral queda clara la importancia del equilibrio extracotidiano en el trabajo del actor como recurso para captar la atención del espectador. Éste valora especialmente los movimientos cuya ejecución resulta difícil y sin embargo son mostrados por el actor con aparente facilidad. Esta contradicción crea una fuerte fascinación en el público.

El uso del equilibrio extracotidiano responde a la distancia física y psicológica que existe entre el actor y sus observadores, que sólo puede ser salvada mediante recursos de realce de la información. El equilibrio extracotidiano es uno de ellos.

Se trata de una forma de equilibrio dinámico, que sugiere movimiento, ya que el actor adopta posiciones en las que debe realizar una resistencia activa al desplazamiento. Esto transmite una sensación de dinamismo a través de la quietud.

El entrenamiento en Kenpo Kárate Americano incluye una serie de posturas de equilibrio extracotidiano que, aunque no tienen los mismos objetivos que las empleadas habitualmente en interpretación, son útiles para los actores como forma de entrenamiento y como medio expresivo. Frente a la necesidad estética las posturas de Kenpo Kárate Americano están diseñadas para:

- Mejorar el equilibrio.
- Permitir los desplazamientos rápidos.
- Permitir los cambios de orientación rápidos.
- Dificultar los esfuerzos del oponente por impactar.
- Facilitar los golpes del kenpoísta.

3.3.16. NEUTRALIDAD

En Kenpo Kárate Americano se emplea el término “neutral” para referirse a la posición de guardia por defecto en el combate. Es la postura desde la que se desarrollan todas las posibilidades de ataque y defensa.

En interpretación la neutralidad física se refiere a la posición de un personaje determinado cuando se halla en estado de receptividad, sin reaccionar a un estímulo externo. Se puede componer una posición de neutralidad específica para cada personaje.

Si se aplica al rostro se obtiene el denominado “gesto base”.

También se puede aplicar a movimientos que el personaje haga con frecuencia por cuestiones de transfondo.

En algunos personajes es interesante encontrar una versión neutra de su forma de desplazarse por el espacio: es la denominada “marcha base”, que se construye partiendo de elementos como la corporalidad del personaje, su trasfondo, su actitud frente a otros personajes, sus peculiaridades físicas...

La neutralidad también puede aplicarse con respecto a la psicología del personaje, indicando cual es la actitud inicial del personaje frente al mundo y a los estímulos externos, así como sus comportamientos neutros, previos a los conflictos que impone la trama del espectáculo

Otras aplicaciones de la neutralidad incluyen la actitud de escucha o el trabajo de ejercicios de máscara neutra de la escuela de Jacques Lecoq.

3.3.17. TEORÍA DE LA DIMENSIÓN PROPORCIONAL

La teoría de la dimensión proporcional es uno de los conceptos fundamentales del sistema, e indica que todo movimiento y postura del sistema debe definirse según unos baremos que hagan que funcione igual para todos los tipos de cuerpo posibles, es decir, que no se puede definir una posición o movimiento en base a valores absolutos, sino en base a medidas proporcionales.

Por lo tanto todas las medidas de posturas y movimientos deben hacerse siguiendo medidas cuyo valor provenga de medidas del propio cuerpo (longitud de determinados segmentos corporales) y de ángulos de las articulaciones.

El uso de la teoría de la dimensión proporcional facilita la adaptación de movimientos y mecánicas de movimiento a cuerpos de distintas proporciones para trabajos de imitación, así como para coreografías.

Hay que tener en cuenta que no todos los actores tienen las mismas limitaciones a la hora de usar su cuerpo, por lo que no siempre es posible una adaptación exitosa.

3.3.18. PUNTO DE ORIGEN

El punto de origen en Kenpo Kárate Americano es el inicio, raíz u origen de cualquier movimiento. Esto da cuatro interpretaciones posibles en el campo de la interpretación, como ayuda para desarrollar alteraciones del proceso rutinario.

Dado un movimiento concreto sobre el que trabajar, el actor debe ser capaz de entender cual es la versión más sencilla del mismo, y

qué segmentos y articulaciones intervienen en el mismo. Una vez encontrada la versión fundamental de un movimiento es mucho más fácil establecer modificaciones al mismo.

Si el actor asigna a cada movimiento un punto de origen en el espacio, se puede establecer una alteración expresiva cambiando su localización.

Todo movimiento tiene una posición de partida que condiciona el desarrollo del mismo. Al determinar cuál es, se tiene una perspectiva más clara de su evolución, lo que ayuda a establecer modificaciones del mismo. Al alterar la posición de inicio, se altera todo el desarrollo del movimiento.

Al igual que el movimiento físico tiene un punto de origen, la evolución del estado anímico de un personaje en un espectáculo o en una escena también tiene un punto de partida. Determinar este punto de origen emocional dota al actor de una perspectiva más clara de su trabajo en el espectáculo o escena, y de la forma en que el estado anímico afecta al comportamiento externo del personaje.

3.3.19. FLUIDEZ

El movimiento fluido es una de las características más importantes del Kenpo Kárate Americano. Se trata de un movimiento que no se detiene en ningún momento, independientemente de los cambios de dirección u obstáculos con que se encuentre. Se trata de trayectorias en las que no hay esquinas.

Para desarrollar movimientos fluidos en el espacio se aplican tres estrategias fundamentales:

- Tras todo movimiento circular se aplica un movimiento lineal, y viceversa.
- Los movimientos circulares pueden extenderse todo lo que haga falta en el espacio siempre que resulten prácticos.
- Se pueden encadenar movimientos lineales y circulares a través del principio de rebote, que aprovecha la energía que se devuelve al arma en todo impacto.

El uso de movimientos fluidos por parte del actor crea una armonía de gran valor estético, que favorece el desarrollo de movimientos que se transmiten con claridad en la interpretación.

3.4. PERSPECTIVAS DE FUTURO

Siguiendo la línea marcada por Stanislavski en su última etapa, desarrollada entre otros por Zarrilli, la naturaleza misma del Sistema Mushin y su eficacia comprobada en la investigación práctica demuestran que, independientemente de las características personales de cada actor, el futuro de la docencia en interpretación pasa por considerar el trabajo actoral como una disciplina psicofísica que como tal requiere una formación que tenga en cuenta los elementos intelectuales, mentales y físicos, tanto por separado como integrados en un todo, así como de un entrenamiento adecuado para los distintos grados de experiencia, respetando las particularidades de cada actor.

Aquellos métodos de trabajo focalizados en un único aspecto (intelectual, mental o físico) del trabajo del actor ofrecerán una formación incompleta, y no podrán despertar

el potencial completo del intérprete, a menos que adopten una aproximación holística a la interpretación que integre los elementos hasta el momento descuidados.

La forma en que los distintos métodos de interpretación deberían integrar el concepto de interpretación psicofísica es material para nuevos trabajos de investigación.

El uso de las artes marciales como complemento de formación para actores precisa de futuras investigaciones con objeto de aprovechar todo su potencial. Las investigaciones realizadas se han basado en el uso del Sistema Mushin con grupos heterogéneos de alumnos. Investigaciones futuras deberían determinar los resultados de aplicar los principios del Sistema Mushin a grupos de formación homogénea, entrenados en los mismos métodos de interpretación.

BIBLIOGRAFÍA

SOBRE ARTES MARCIALES:

BRIEVA, JAVIER (2002): “Fumio Demura”, *Cinturón Negro*, 138, pp. 24-31.

GONZÁLEZ, LUIS (1987): *El Libro del Cinturón Negro*, Madrid, Editorial Esteban Sanz Martínez.

HARRISON-PEPPER, SALLY (1993): “The Martial Arts: Rites of Passage”, en *Asian Martial Arts in Actors Training*, ed. P. Zarrilli, Madison, Center for South Asian Studies Publication Series.

HYAMS, JOE (1979): *Zen in the martial arts*, México, Editorial Universo.

C. JÓDAR, e I. JOHANSSON (2007): “Ed Parker’s Kenpo”, *Cinturón Negro*, 202, pp. 6-13

LEE, BRUCE (1990): *El Tao del Jeet Kune Do*, Madrid, Editorial Eyra.

MUSHASHI, MIYAMOTO (1996): *El libro de los cinco anillos*, Madrid, Editorial EDAF.

PARKER, EDMUND K. (1982): *Mental Stimulation*, vol. 1 de *Ed Parker’s Infinite Insights into Kenpo*, Los Ángeles, Delsby Publications.

PARKER, EDMUND K. (1983): *Physical Analyzation I*, vol. 2 de *Ed Parker’s Infinite Insights into Kenpo*, Los Ángeles, Delsby Publications.

PARKER, EDMUND K. (1985): *Physical Analyzation II*, vol. 3 de *Ed Parker’s Infinite Insights into Kenpo*, Los Ángeles, Delsby Publications.

PARKER, EDMUND K. (1986): *Mental & Physical Constituents*, vol. 4 de *Ed Parker’s Infinite Insights into Kenpo*, Los Ángeles, Delsby Publications.

PARKER, EDMUND K. (1987): *Mental & Physical Applications*, vol. 5 de *Ed Parker’s Infinite Insights into Kenpo*, Los Ángeles, Delsby Publications.

PARKER, EDMUND K. (1992): *Ed Parker’s Encyclopaedia of Kenpo*, Estados Unidos, Pasadena, Delsby Publications.

TATUM, LARRY (2002): “Kenpo Ed Parker’s System”, *Cinturón Negro*, 138, pp. 4-9.

TATUM, LARRY (2005): "Kenpo Ed Parker's System", *Cinturón Negro*, 173, pp. 4-10.

TATUM, LARRY (2008): "Free Style Kenpo Karate", *Cinturón Negro*, 209, pp. 6-11.

ZARRILLI, PHILLIP B. (1998): *When the Body Becomes All Eyes*, Nueva Delhi, Oxford University Press.

PÁGINAS WEB:

http://articles.latimes.com/1990-12-18/news/mn-6795_1_ed-parker

<http://www.ltatum.com/>

SOBRE TEORÍA TEATRAL:

ADLER, STELLA (2000): *The art of acting*, (Nueva York, Applause Theatre Books) Edición Kindle.

BARBA, EUGENIO (1988): *Anatomía del actor: diccionario de antropología teatral*, México, Secretaría de Educación Pública.

BARBA, EUGENIO (1990): "Antropología teatral", en *El arte secreto del actor*, ed., E. Barba y N. Savarese, México, Escenología A. C., pp 17-36.

BARBA, EUGENIO (1990): "Meyerhold: el grotesco, es decir, la biomecánica", en *El arte secreto del actor*, ed., E. Barba y N. Savarese, México, Escenología A. C., pp 164-170.

E. BARBA, y N. SAVARESE (2012): *EL ARTE SECRETO DEL ACTOR: DICCIONARIO DE ANTROPOLOGÍA TEATRAL*, Bilbao, Editorial Artezblai.

BLAU, HERBERT (1982): *Take up the bodies: Theater at the vanishing point*, Urbana, University of Illinois Press.

BROOK, PETER (1987): *Más allá del espacio vacío*, Barcelona, Alba Editorial.

BROOK, PETER (1998a): *El espacio vacío: arte y técnica del teatro*, Barcelona, Península.

BROOK, PETER (1998b): *Threads of time, a memoir*, York, Methuen.

BROOK, PETER (2014): *La puerta abierta: reflexiones sobre la interpretación y el teatro*, Barcelona, Alba Editorial.

CAMPONAMES, JOAQUÍN (2009): “La codificación en el trabajo del actor”, en *Cuerpos en escena*, ed., S. Garre e I. Pascual, Madrid, Editorial Fundamentos.

CHEJOV, MICHAEL (1999): *Sobre la técnica de la actuación*, Barcelona, Alba Editorial.

CHEJOV, MICHAEL (2006): *Lecciones para el actor profesional*, Barcelona, Alba Editorial.

DOMINGUEZ SÁNCHEZ, FRANCISCO JAVIER y GARCÍA RODRÍGUEZ, BEATRIZ (2010a): “Emoción y procesamiento cognitivo”, en *Psicología de la emoción*, Madrid, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces S.A., pp. 185-220.

DOMINGUEZ SÁNCHEZ, FRANCISCO JAVIER (2010b): “La alegría, la tristeza y la ira”, en *Psicología de la emoción*, Madrid, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces S.A., pp. 267-338.

DONNELLAN, DECLAN (2005): *The Actor and the Target*, Kingsdown, Nick Hern Books.

J. GARCÍA DE DUEÑAS, y C. OLIVA (1999): *Fernando Guillén: un actor de hoy*, Murcia, Ediciones de la Universidad de Murcia.

GÓMEZ GARCÍA, MANUEL (1997): *Diccionario Akal de Teatro*, Madrid, Ediciones Akal.

GROTOWSKI, JERZY (1970): *Hacia un teatro pobre*; México D.F., Siglo XXI Editores.

GROTOWSKI, JERZY (1971): *Teatro laboratorio*; Barcelona, Tusquets.

JEANES ANTZE, ROSEMARY (1990): “Aprendizaje: ejemplo oriental”, en *El arte secreto del actor*, ed., E. Barba y N. Savarese, México, Escenología A. C., pp 46-52.

HALL, EDWARD T. (1972): *La dimensión oculta*, México, Siglo XXI.

KNÉBEL, MARÍA OSIPOVNA (2003): *El último Stanislavsky*, Madrid, Editorial Fundamentos.

LAYTON, WILLIAM (1990): *¿Por qué? Trampolín del actor*, Madrid, Editorial Fundamentos.

LECOQ, JACQUES (2003): *El cuerpo poético: una pedagogía de la creación teatral*, Barcelona, Alba Editorial.

A. LÓPEZ DE LA LLAVE, y M. C. PÉREZ-LLANTADA (2009): *Psicología para Intérpretes Artísticos*, Madrid, International Thomson Editores.

MAMET, DAVID (2011): *Verdadero y falso: Herejía y sentido común para el actor*, Barcelona, Alba Editorial.

MEISNER, SANFORD (1987): *Sanford Meisner on acting*, (Nueva York, Random House Inc.) Edición Kindle.

MERLIN, BELLA (2001): *Beyond Stanislavsky*, Londres, Nick Hern Books Limited.

MERLIN, BELLA (2007): *The complete Stanislavsky toolkit*, Londres, Nick Hern Books Limited.

MEYERHOLD, V. E. (2008a): *Teoría teatral*, Madrid, Editorial Fundamentos.

MEYERHOLD, V. E. (2008b): *Textos teóricos*, Madrid, Asociación de Directores de Escena de España.

MEYERHOLD, V. E. (2010): *Lecciones de dirección escénica*, Madrid, Asociación de Directores de Escena de España.

NAGATOMO, SHIGENORI (1992): *Attunement through the body*, Albany, State University of New York Press.

OIDA, YOSHI (2010a): *El actor invisible*, Barcelona, Alba Editorial.

OIDA, YOSHI (2010b): *Los trucos del actor*, Barcelona, Alba Editorial.

PASTOR, GREGORIO (2009): “La acrobacia dramática como identidad propia”, en *Cuerpos en escena*, ed., S. Garre e I. Pascual, Madrid, Editorial Fundamentos.

RICHARDS, THOMAS (2005): *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*, Barcelona, Alba Editorial.

RUBIN, LUCILLE S. (1980): *Movement for the actor*, Nueva York, Drama Book Specialists.

SAURA, JORGE (1998): “El último Stanislavski, de María Osipovna Knébel”, en *Acotaciones*, 1, pp. 127-130.

STANISLAVSKI, KONSTANTÍN (1971): *El arte escénico*, México D.F., Siglo XXI.

STANISLAVSKI, KONSTANTÍN (1986): *Trabajos teatrales; correspondencia*, Buenos Aires, Quetzal.

STANISLAVSKI, KONSTANTÍN (1999): *La construcción del personaje*, Madrid, Alianza Editorial.

STANISLAVSKI, KONSTANTÍN (2009): *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, Barcelona, Alba Editorial.

STANISLAVSKI, KONSTANTÍN (2010): *El trabajo del actor sobre sí mismo*, Barcelona, Alba Editorial.

STANISLAVSKI, KONSTANTÍN (2013): *Mi vida en el arte*, Barcelona, Alba Editorial.

ZARRILLI, PHILLIP B. (ed.) (1993): *Asian Martial Arts in Actor Training*, Madison, Center for South Asian Studies Publication Series.

ZARRILLI, PHILLIP B. (2009): *Psychophysical Acting*, Nueva York, Routledge.

PÁGINAS WEB:

<http://jamesgrissom.blogspot.com.es/>

<http://www.resad.es/acotaciones/acotaciones18/18saura.pdf>

SOBRE FORMAS DE TEATRO ORIENTALES:

CAVAYE, RONALD (2008): *Kabuki. Teatro Tradicional Japonés*, Gijón, Satori Ediciones.

HALSON, ELIZABETH (1982): *Peking Opera*, Hong Kong, Oxford University Press.

ZEAMI (1999): *Fūshikaden. Tratado sobre la práctica del teatro Nō y cuatro dramas Nō*, Madrid, Editorial Trotta.

TEXTOS TEATRALES:

GARCÍA LORCA, FEDERICO (1990): *Amor de don Perlimplín con Belisa en su jardín*, ed. de Margarita Ucelay, Madrid, Cátedra.

GARCÍA LORCA, FEDERICO (2005): *La casa de Bernarda Alba*, ed. de M^a Francisca Vilches de Frutos, Madrid, Cátedra.

SOBRE ANATOMÍA (PÁGINA WEB):

[http://www.insht.es/Ergonomia2/Contenidos/Promocionales/Diseno%20del%20puesto/
DTEAntropometriaDP.pdf](http://www.insht.es/Ergonomia2/Contenidos/Promocionales/Diseno%20del%20puesto/DTEAntropometriaDP.pdf)

ANEXOS

A1. EL PRIMER TALLER

Desde muy pronto tuve una idea general de cómo quería organizar el desarrollo de las clases. Tras más de seis años como cinturón negro de kenpo, y más de siete colaborando como instructor en las clases de mi maestro, sentía que tenía en mis manos suficientes herramientas como docente como para lanzarme a esta nueva aventura con garantías de éxito. Sin embargo había un problema que me preocupaba: mi experiencia estaba ligada a las clases de artes marciales, y lo que iba a empezar era un tipo de enseñanza completamente nuevo. No se trataba sólo de enseñar el material ligado con el kenpo kárate, sino también de relacionar ese mismo material con la disciplina de la interpretación. Aunque tenía experiencia en este segundo campo, no era tan amplia como para no tener ciertas dudas acerca del desarrollo de las clases.

Antes de mí otros profesores se habían atrevido a incluir ejercicios de artes marciales en el entrenamiento del actor, como Phillip Zarrilli o A.C. Scott, pero esto se había hecho con enfoques muy distintos al mío. No tenía en quién basarme para saber qué iba a funcionar y qué no. Por lo tanto, necesitaba alumnos que tuvieran interés en mi propuesta, pero también que estuvieran dispuestos a disculpar los errores que pudieran surgir durante las clases.

Tras algunas gestiones conseguí que la Gerencia de la Universidad Complutense de Madrid me concediese el uso gratuito de una sala en sus instalaciones los sábados por la mañana, durante unos meses, con el fin de organizar un curso gratuito de artes marciales para actores.

A1.1. LOS ALUMNOS

Para el desarrollo del taller quería un grupo de alumnos heterogéneo, con distintos tipos de formación y grados de experiencia.

Ofrecí plazas a algunos conocidos interesados en la interpretación. También busqué alumnos a través de las redes sociales.

A lo largo de los seis meses que duró el taller hubo algunos alumnos que tuvieron que abandonarlo antes de su finalización, debido a circunstancias personales.

En total pasaron por el espacio de trabajo 16 alumnos¹.

Alvarado, Jose Miguel
Arteaga, Carlos
Bartolomé, Lidia
Boto Polo, Aroa
García Querós, Cristina
Grao, Iñaki
Manjavacas, Jose Ángel
Martín Estévez, Beatriz
Murillo, Francisco David
Palancar, Samantha
Ramos Escalante, Rafael
Quevedo Fábrega, Esperanza
Sáinz, Víctor
Serrano, Samuel
Torres Pérez, Silvia
Zumalacárregui, Alfonso

Entre ellos había actores amateurs junto con alumnos de la RESAD, La cuarta pared, Réplika Teatro, La Excéntrica, Estudio Interactivo, La teatral de Arniches, ESAD

1. Aunque a lo largo del texto hago referencia a las experiencias con los alumnos, por respeto a su privacidad evito referirme a ellos por su nombre, salvo en circunstancias puntuales. En su lugar empleo un número escogido al azar.

de Sevilla, Estudio Corazza, Grumelot... e incluso un cuentacuentos sin experiencia previa en interpretación.

Los alumnos que completaron el taller hasta el final recibieron un diploma como reconocimiento a su trabajo.

A1.2. LA PRIMERA CLASE

Según lo acordado con la Gerencia y con la Unidad de Gestión de Actividades Deportivas, las clases se desarrollarían en la llamada “sala de columnas”, situada en el complejo deportivo ZONA SUR, los sábados por la mañana, de 11:00 a 14:00, durante tres meses, desde el día 11 de enero hasta el 29 de marzo.

La primera clase era una prueba importante. Al ser un curso gratuito y sin compromiso lo único que podía hacer para asegurarme el alumnado era darles una sesión que despertase en ellos el deseo que profundizar en la propuesta. Dado que la mayoría de ellos no tenían experiencia previa en artes marciales teníamos poco material en común con el que trabajar. Necesitaba que ya en la primera clase aprendiesen material interesante, pero sin abrumarles con excesivas novedades que dificultasen su aprendizaje.

Estructuré la clase de tres horas en tres segmentos distintos. Como ocurriría en el resto de las clases, la primera hora debía ser una clase de kenpo kárate, similar a las que se daban en el gimnasio. De esta manera empezábamos por trabajar el material que les resultaba más ajeno, para enseguida construir un terreno y un lenguaje comunes sobre los que trabajar.

El día de la primera clase, cuando llegaron los alumnos, hicimos todos juntos la ceremonia de meditación y saludo, tras la cual comenzó la clase de kenpo kárate.

Comenzamos el entrenamiento con un calentamiento general. Después les expliqué a los alumnos como se hacían algunos de los movimientos fundamentales del sistema (posiciones, puñetazos, patadas...), que practicaron al aire siguiendo mis indicaciones y correcciones. El resto de la hora se dedicó a la explicación y práctica por parejas de las primeras técnicas: espada retrasada y mazas alternas.

Terminada la primera hora de trabajo repetimos la ceremonia de meditación y saludo.

Hicimos una pausa de unos minutos para que los alumnos descansasen un poco, momento que aproveché para volver al vestuario y cambiarme el kimono por un chándal con el que poder moverme con mayor comodidad.

La segunda parte de la clase (que duró poco más de una hora) se dedicó a ejercicios de lucha escénica. Primero los alumnos trabajaron una serie de combinaciones de puñetazos con reacciones del compañero. Al principio empezamos trabajando una combinación sencilla de esquiva y golpe. Observé que la mayor parte de los alumnos tenían más problemas de los que había imaginado para llevar el peso de un pie al otro.

Después compliqué el ejercicio añadiendo más golpes, y coreografiándolo de manera que los alumnos podían realizarlo de forma continua. La secuencia de golpes de cada uno terminaba justo donde empezaba la del compañero.

Tras las combinaciones hicimos un ejercicio para introducir el concepto sobre el que íbamos a trabajar en el tiempo dedicado a la interpretación: la manipulación del cuerpo del compañero como si fuera un objeto. Para introducirles en este trabajo empleé un ejercicio que me fue muy útil en mis inicios como estudiante de kenpo, y al que denomino “ejercicio base de exploración”. En este ejercicio los alumnos se colocan frente a frente por parejas. Uno de ellos (que denominaré “agresor”) coge al otro (que denominaré “defensor”) de la ropa a la altura del pecho. Partiendo de esta posición, y siguiendo las recomendaciones del instructor, el “defensor” experimenta manipulando las distintas partes del cuerpo del “agresor” (muñecas, dedos, cabeza, codos, etcétera) buscando distintas maneras de reducirle. Una vez ha agarrado al “defensor”, el “agresor” se deja manipular como si fuera un muñeco.

Una vez hubieron repetido el ejercicio unas cuantas veces les mostré algunas combinaciones concretas basadas en el ejercicio base para que las probasen.

La tercera y última parte de la clase la dedicamos a aplicar la idea de la manipulación del cuerpo del compañero a una improvisación teatral. Para ello los alumnos tenían que hacer una improvisación sobre un atraco. Les marqué como pauta que en algún momento de la escena uno de los intérpretes tenía que manejar el cuerpo del otro como si fuera un objeto.

Para evitar accidentes les dejé unos minutos para que preparasen sus escenas y acordasen cómo iba a ser ese momento de manipulación física. De esta manera sabrían de antemano qué hacer y cómo hacerlo.

Puesto que cada improvisación iba seguida de comentarios míos y de los alumnos, cada una consumía bastante tiempo. Finalmente sólo nos dio tiempo a ver en escena tres improvisaciones. En los tres casos los alumnos aplicaron bien el concepto, y todos nos divertimos con el trabajo de los que actuaron.

Para terminar la clase me tomé unos minutos para hablar de la siguiente clase y aclarar algunas cuestiones sobre el desarrollo del curso en general. Todos los alumnos se mostraron satisfechos por lo trabajado.

La primera clase fue una importante toma de contacto con los alumnos. Observándoles pude aprender mucho sobre su carácter, su experiencia, sus fortalezas y sus debilidades. Algunos ejemplos:

- Observé que la alumna nº 4 tenía una coordinación física deficiente, pese a que afirmaba haber practicado diversos deportes. También noté que actuando era muy cohibida.
- El alumno nº 5 demostró tener facilidad para aprender los movimientos de kenpo. También observé que se desenvolvía cómodamente en la comedia.
- La alumna nº 12 mostró algunos defectos básicos que me sorprendieron, ya que eran del tipo de los que un buen profesor de interpretación debe corregir en las primeras sesiones de trabajo.
- El alumno nº 16 mostró buena condición física y buena coordinación, pero una aguda falta de disciplina. Interrumpía en ocasiones las explicaciones con comentarios graciosos.

A1.3. LA ESTRUCTURA DE LAS CLASES

Tras la primera clase establecí un sencillo esquema sobre cómo se desarrollarían las clases en el curso.

La primera hora de la clase se dedicaba completamente al entrenamiento de artes marciales. En ese tiempo los alumnos aprendían el programa de Kenpo Kárate Americano siguiendo el esquema de una clase normal. Puesto que durante el curso sólo se dedicaría una hora a este tipo de trabajo a la semana (cuando normalmente se entrenan tres o cuatro horas a la semana en las escuelas de artes marciales), decidí que el trabajo se centraría principalmente en la técnica básica (trabajo de movimientos sueltos al aire) y en las técnicas de defensa personal, trabajadas por parejas.

Transcurridas varias semanas de entrenamiento, introduje en la rutina el trabajo de formas. Puesto que los objetivos de la clase no eran los habituales en un curso de artes marciales, decidí que los alumnos empezarían trabajando la primera forma larga, en lugar de la primera forma corta. Me importaba menos la definición técnica en las posiciones que cuestiones como la direccionalidad, los cambios de ritmo y el trabajo de cadera, todo lo cual se trabajaba con más comodidad en la primera forma larga que en la primera forma corta.

La segunda hora de la clase se dedicaba a ejercicios de expresión corporal y de interpretación relacionados con un principio concreto del Sistema Mushin. Tras una breve explicación teórica los alumnos realizaban una serie de ejercicios seleccionados que les ayudaban a comprender el funcionamiento del principio estudiado y a desarrollar las aptitudes relacionadas con el mismo. Estos

ejercicios eran fundamentalmente de tres tipos:

- ejercicios tradicionales de formación actoral
- ejercicios de expresión corporal
- ejercicios específicos de Kenpo Kárate Americano

La segunda hora de trabajo combinaba el entrenamiento con la formación actoral. Para esta parte del trabajo me marqué dos reglas de las cuales no me aparté en ningún caso:

- El objetivo nunca era el ejercicio en sí, sino trabar contacto con el principio de interpretación a trabajar.
- Los alumnos debían entender en todo momento el porqué de los ejercicios, para que pudieran centrarse en los aspectos adecuados de los mismos.

La última hora se dedicaba al trabajo interpretativo, bien a través de textos, bien a través de algún tipo de improvisación, siempre en relación con el principio trabajado en la segunda hora.

Para el trabajo con textos se empleaban textos breves, que permitieran hacer varios pases de un mismo ejercicio sin que eso limitase en exceso el número de alumnos que pudieran presentar su trabajo. Los textos no se trabajaban libremente, sino siguiendo una pauta específica para ver cómo podía aprovecharse el principio trabajado en la hora anterior.

Aprovechando los materiales disponibles en el aula se empleaban una mesa y algunas sillas como escenografía. La elección y disposición exacta de los elementos se hacía en base a los requisitos del texto. En algunos casos no se empleaba ningún elemento, como cuando uno de los alumnos eligió trabajar el monólogo de la escena VIII del segundo actor de *Cyrano de Bergerac* («¡No, gracias!»).

Puesto que los alumnos no tenían demasiadas oportunidades de trabajar juntos fuera de las horas del taller, prácticamente todos los textos trabajados eran monólogos. Para superar las dificultades que tiene el trabajo de los mismos y obligarles a focalizar su atención, opté por hacerles trabajar siempre con un “partenaire” en escena al que dirigir su texto. En algunos casos el propio texto indicaba la identidad del interlocutor, como en el famoso monólogo de Marco Antonio en *La tragedia de Julio César*. En otros casos ésta se establecía de mutuo acuerdo con el alumno.

Por ejemplo, para el relato de Andres Neuman *La felicidad* (del que uno de los alumnos trabajó un fragmento) acordamos que el protagonista se acercaba a un desconocido en un bar y decidía contarle su historia.

Otro caso interesante fue el de la alumna que quiso trabajar un poema de Juan Ramón Jiménez².

Las improvisaciones se trabajaban siempre en parejas, y podían utilizarse como acercamiento a un texto o como ejercicio independiente. Insistí mucho a los alumnos en que no se tomaran las improvisaciones como un trabajo de espectáculo, ya que los espectáculos de improvisación son un género muy particular que requiere de una preparación específica.

En ocasiones la sesión se dedicaba parte de la sesión a ejercicios de lucha escénica. El trabajo de coreografías de lucha es un buen ejercicio para los actores, ya que desarrolla el sentido del ritmo y enseña a coordinarse con los compañeros.

El trabajo de lucha escénica era útil para aligerar clases con mayor contenido teórico o en las que había algunos alumnos tenían

que presentar trabajos de interpretación sobre el principio de la sesión anterior.

A1.4. COMUNICACIÓN CON LOS ALUMNOS

El uso de las redes sociales para captar alumnado abrió la posibilidad de usar internet para mantener el contacto con los alumnos entre clase y clase. Esta herramienta resultó muy útil para controlar la asistencia a clase, avisar de cualquier eventualidad y reorganizar las clases en caso de imprevisto. También me permitió compartir con ellos información como:

- Resúmenes de las clases (escritos y en vídeo)
- Vídeos con las técnicas y formas de Kenpo Kárate Americano para que pudieran repasarlos en casa
- Textos teóricos sobre el material visto en clase
- Enlaces a páginas web de interés relacionadas con el curso

Si bien no siempre los alumnos le prestaron al material la atención debida, sin duda fue útil para la instrucción.

A1.5. CONCLUSIONES DEL TALLER

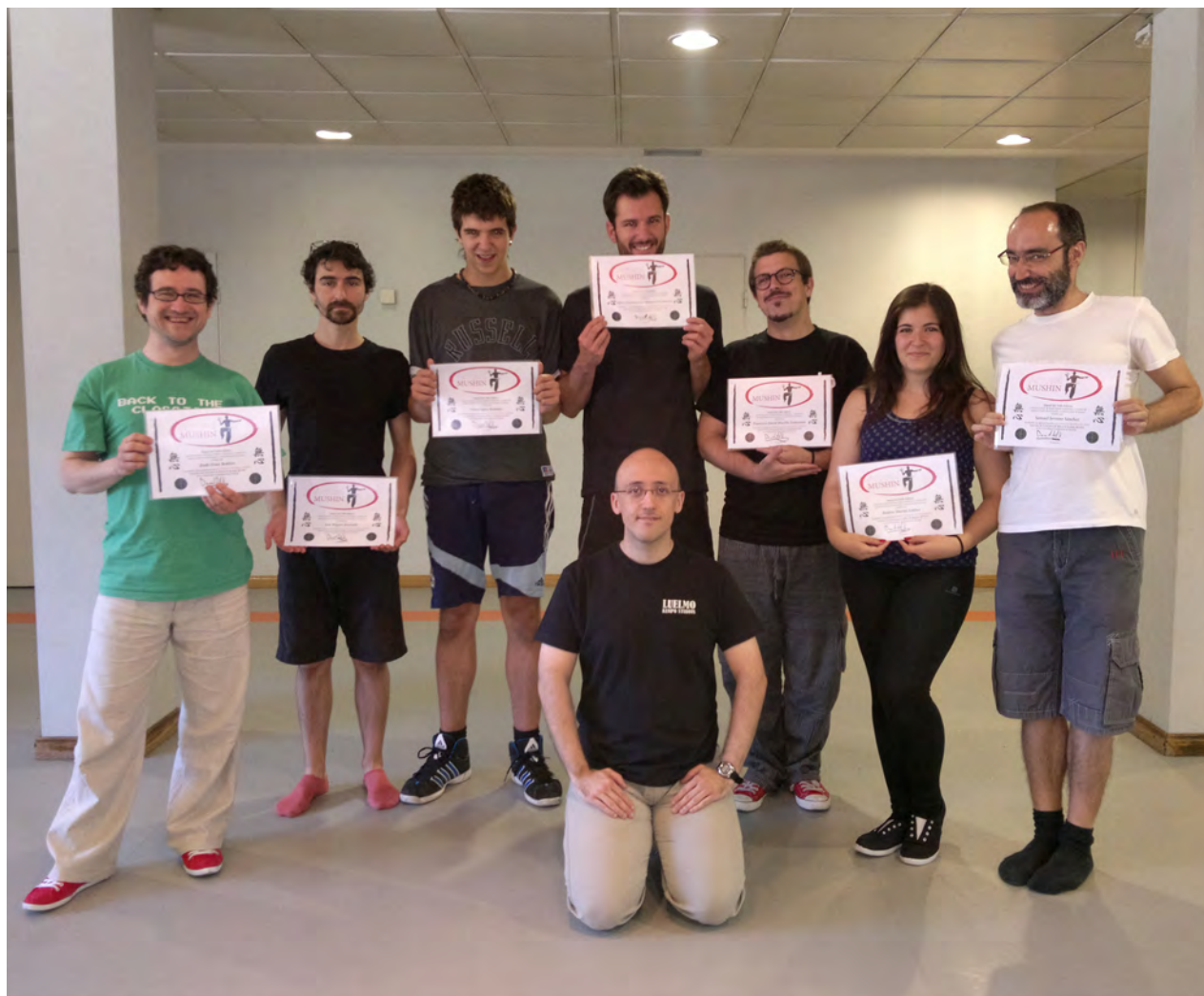
La experiencia del taller me permitió poner a prueba mis ideas sobre el entrenamiento actoral y sobre la eficacia del Sistema Mushin como base para organizar un programa de entrenamiento actoral.

La recepción de los alumnos fue enormemente positiva. No sólo disfrutaron de las clases, sino que además pudo apreciarse en ellos una evolución tanto en la calidad de su trabajo como en su disposición frente al mismo.

2. Ver capítulo sobre el punto de origen.

Partiendo de las reacciones de los alumnos pude refinar algunos aspectos del trabajo práctico dando lugar a mecánicas que ahora son parte integral del trabajo práctico del sistema Mushin:

- Al realizar ejercicios con textos, resultó mucho más útil trabajar con fragmentos breves, que dieran lugar a pases de no más de dos o tres minutos, que con parlamentos largos. De esta manera una vez hechas las oportunas observaciones el alumno puede corregir su trabajo en la misma sesión de trabajo y tiene la oportunidad de repetir el ejercicio teniéndolas en cuenta. Lo habitual en el taller era hacer tres pases de cada texto.
- En el caso de los alumnos que compaginaban su trabajo en el taller con los ensayos de una función, o con clases en una escuela de interpretación, se les permitió utilizar los mismos textos con los que estaban trabajando durante el resto de la semana. Esto evitaba que se sobrecargasen de trabajo, les daba la oportunidad de ver el mismo texto desde puntos de vista diferentes en cada circunstancia y de descubrir posibilidades en el mismo no percibidas antes.
- Como ocurre normalmente en los talleres, se aprovechaban los errores de los alumnos para que todos aprendieran de ello. También hice hincapié en los aciertos, no sólo para motivarles positivamente, sino también para que cada uno de ellos comprendiera qué aspectos de la interpretación controlaban mejor.
- Rotación de los grupos de trabajo. En los distintos ejercicios procuré evitar que se repitiesen siempre las mismas parejas o grupos. Esto es útil para que la práctica de los principios y las técnicas sea contrastada con distintos compañeros.
- Limité las explicaciones teóricas al mínimo necesario. El trabajo del actor es un trabajo fundamentalmente práctico, y los métodos de enseñanza actuales hacían que muchos de los alumnos estuvieran poco acostumbrados a largas explicaciones. Daba mejores resultados el trabajar mediante ejemplos que mediante explicaciones complejas. Cuando surgió la necesidad de transmitirles una información teórica extensa terminé optando por enviarla por correo electrónico o en forma de fotocopia.



Algunos de los alumnos del primer taller del Sistema Mushin mostrando sus diplomas de asistencia.

De izquierda a derecha:

Iñaki Grao

Jose Miguel Alvarado

Víctor Sáinz

Alfonso Zumalacárregui

Francisco David Murillo

Beatriz Martín

Samuel Serrano

A2. PROGRAMA DE TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE LA L.T.K.K.A.

PROGRAMA PARA CINTURÓN AMARILLO

1. ESPADA RETRASADA (tomada de solapa mano derecha)
2. MAZAS ALTERNAS (empujón frontal ambas manos)
3. ESPADA DE DESTRUCCIÓN (gancho izquierdo avanzando)
4. MARTILLO DESVIANTE (patada lateral pierna derecha)
5. RAMITAS CAPTURADAS (abrazo posterior brazos presos)
6. AGARRE DE LA MUERTE (candado de cuello lateral brazo derecho)
7. CHEQUEANDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
8. MAZA DE AGRESIÓN (doble tomada de solapa)
9. MAZA ATACANTE (puño directo derecho avanzando)
10. ESPADA Y MARTILLO (tomada lateral de hombro mano izquierda en largo)

PROGRAMA PARA CINTURÓN NARANJA

1. PLUMAS EMPUÑADAS (tomada frontal de pelo mano izquierda)
2. SALUDO ENGATILLADO (empujón frontal mano derecha a hombro izquierdo)
3. DANZA DE LA MUERTE (doble puño directo adelantado y atrasado)
4. OBSEQUIO DE DESTRUCCIÓN (apretón de mano cruzado mano derecha)
5. CUERNOS TRABADOS (candado de cuello frontal)
6. SOLO KIMONO (tomada de solapa mano izquierda)
7. SALUDO EN OBLICUO (empujón frontal cruzado mano derecha a hombro derecho)
8. CINCO ESPADAS (gancho derecho avanzando)
9. RASPANDO PATAS (Nelson incompleta)
10. PRESA DE LA MUERTE (candado de cuello lateral brazo derecho)
11. TALÓN CRUZADO (tomada frontal cruzada de muñeca mano derecha)
12. MARTILLO ESCUDADOR (gancho izquierdo avanzando)
13. SALUDO PENETRANTE (patada frontal pierna derecha)
14. CABEZA DE SERPIENTE PERCUTANTE (abrazo frontal brazos libres)
15. ALA CERRADA (llave posterior de brazo derecho con mano derecha)
16. ALA OSCURA (tomada lateral del hombro mano izquierda en corto)
17. MAZA INVERTIDA (puño directo izquierdo avanzando)
18. RAMA DOBLADA (patada frontal pierna izquierda)
19. PUNTAS PENETRANTES (abrazo frontal brazos presos)
20. RAMITA RETORCIDA (llave frontal de brazo derecho)
21. ESPADA OSCURA (tomada posterior de hombro mano izquierda a hombro derecho)
22. MAZA REPETIDA (empujón frontal cruzado mano izquierda a hombro izquierdo)
23. GARRA DERRAMADA (uppercut derecho avanzando)
24. ALAS QUEBRADIZAS (abrazo posterior brazos libres)

PROGRAMA PARA CINTURÓN PÚRPURA

1. ALAS ROTATIVAS (doble tomada posterior de hombros)
2. RAMITA CHASQUEANTE (empujón frontal mano izquierda al pecho)
3. GRULLA BRINCADORA (puño directo derecho avanzando)
4. PÉNDULO OSCILANTE (patada circular pierna derecha)
5. MARTILLO DEMOLEDOR (abrazo posterior brazos presos)
6. PÉTALOS CAPTURADOS (luxación de los dedos de la mano derecha por el flanco)
7. EVADIENDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
8. ARIETE ATACANDO (intento de abrazo frontal embistiendo)
9. SEPARANDO ALAS (doble empujón frontal a los hombros)
10. MARTILLOS TRONANDO (puño directo derecho avanzando)
11. EXPRIMIENDO EL MELOCOTÓN (abrazo posterior brazos presos)
12. ENVOLVIENDO ALAS (doble tomada posterior de hombros)
13. CALMANDO LA TORMENTA (ataque de palo circular mano derecha avanzando)
14. LANZANDO LA MAZA (doble tomada de muñeca derecha)
15. GOLPEANDO ALAS (intento de abrazo frontal)
16. ESCUDO Y ESPADA (puño directo izquierdo avanzando)
17. OBSEQUIO DEVUELTO (apretón de mano cruzado mano derecha)
18. REVERENCIA OBLIGADA (doble tomada de mano derecha contra el pecho tras haber sido empujado)
19. OBSTRUYENDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
20. DOBLE KIMONO (doble tomada frontal de solapa)
21. DORMILÓN (puño directo derecho avanzando)
22. RAMITA EN ESPIRAL (abrazo posterior brazos libres)
23. CRUZ DE DESTRUCCIÓN (estrangulación posterior ambas manos)
24. VUELO A LA LIBERTAD (llave posterior de brazo derecho con mano derecha)

PROGRAMA PARA CINTURÓN AZUL

1. MANOS IMPLORANDO (doble tomada frontal de muñecas)
2. CUÑA ATRAVESANDO (doble empujón frontal)
3. ALAS DESTELLANTES (puño directo derecho avanzado)
4. ESTRECHANDO EL PÉNDULO (patada lateral pierna derecha)
5. DEVASTACIÓN REPETIDA (Nelson completa)
6. ALAS ENREDADAS (llave frontal de brazo derecho)
7. RESISTIENDO LA TORMENTA (ataque de palo circular mano derecha avanzando)
8. MAZA CORTANTE (doble tomada frontal de solapa)
9. TALÓN SERPENTEANTE (doble empujón frontal)
10. ESCUDO Y MAZA (puño directo derecho avanzando)
11. RETIRANDO EL PÉNDULO (patada lateral pierna derecha con paso cruzado)
12. FLECHA DESLIZANTE (abrazo frontal brazos libres)
13. CRUZ CAÍDA (estrangulación posterior ambas manos)
14. TORMENTA REGRESANDO (doble ataque de palo circular en zig - zag)
15. RAMITAS CRUZADAS (doble tomada posterior de muñecas)
16. TORSIÓN DE FE (intento de doble tomada frontal de solapa)
17. MAZA DESTELLANTE (puño directo derecho avanzando)
18. OBSEQUIO DE DESTINO (apretón de mano cruzado mano derecha)
19. ALAS DE SEDA (doble tomada posterior de brazos)
20. TALÓN DOMINADO (doble tomada de muñeca derecha)
21. REUNIENDO NUBES (puño directo derecho avanzando)
22. GEMELOS DESTRUCTORES (doble tomada frontal de solapa)
23. ARIETE ROTO (intento de abrazo frontal embistiendo)
24. RODEANDO EL HORIZONTE (puño directo derecho avanzando)

PROGRAMA PARA CINTURÓN VERDE

1. GARRAS OSCURAS (tomada posterior del hombro mano izquierda en corto)
2. ENCUENTRO CON EL PELIGRO (defensa desde el suelo después de derribo)
3. DESTRUCCIÓN CIRCULAR (puño directo izquierdo avanzando)
4. DESVÍO DEL DESTINO (patada circular pierna derecha)
5. SACRIFICIO EN CUCLILLAS (abrazo posterior brazos libres)
6. ESCAPE DE LA MUERTE (estrangulación posterior brazo derecho)
7. CEPILLANDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando desde el flanco derecho)
8. GIRO AMENAZADOR (agarre posterior del cinto mano izquierda)
9. SALTO DEL PELIGRO (empujón posterior con caída y contraataque)
10. CÍRCULOS DE PROTECCIÓN (gancho descendente derecho avanzando)
11. CÍRCULO DE DESTINO (patada frontal pierna derecha)
12. OBSEQUIO ROTO (apretón de mano cruzado mano derecha)
13. ASCENSO CELESTIAL (estrangulación frontal ambas manos)
14. CAPTURANDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
15. ESCUDO CONQUISTADOR (tomada de solapa mano izquierda)
16. DOMANDO LA MAZA (gancho descendente derecho avanzando)
17. SACRIFICIO GIRATORIO (Nelson completa)
18. CRUZ DE LA MUERTE (estrangulación frontal cruzada de solapa ambas manos)
19. ASEGURANDO LA TORMENTA (ataque de palo circular mano derecha avanzando)
20. ARIETE INTERCEPTADO (intento de abrazo frontal embistiendo)
21. ARRODILLAMIENTO OBLIGADO (puño directo derecho avanzando desde el flanco derecho)
22. CORTANDO LA TORMENTA (estocada frontal de palo mano derecha avanzando)
23. ALA OBLICUA (uppercut izquierdo avanzando)
24. ROMPE - ESPALDAS (puño directo derecho avanzando desde el flanco derecho)

PROGRAMA PARA CINT. MARRÓN 3er. GRADO

1. ARPÓN DESLIZANTE (tomada frontal de muñeca izquierda)
2. ATRAVESANDO LA OSCURIDAD (puño directo izquierdo avanzando por la espalda)
3. ABANICOS CIRCULARES (doble ataque; puño directo izquierdo avanzando seguido de puño directo derecho avanzando)
4. DESTRUCCIÓN GIRATORIA (doble ataque; patada frontal pierna derecha seguida de patada de vuelta pierna izquierda)
5. HALCONES DE FUERZA (doble tomada lateral de hombros por dos hombres)
6. EL OSO Y EL CARNERO (abrazo posterior brazos libres y puño directo derecho avanzando por dos hombres)
7. LANZA LLUVIOSA (ataque de cuchillo descendente mano derecha avanzando)
8. HALCONES TEMERARIOS (doble tomada frontal de muñecas)
9. SALTO DE LA MUERTE (puño directo derecho avanzando)
10. ABANICOS PROTECTORES (doble ataque; puño directo izquierdo avanzando seguido de puño directo derecho atrasado)
11. PANTERA ENGAÑOSA (doble patada circular derecha)
12. CORTEJANDO AL TIGRE (doble tomada lateral de hombros y muñecas por dos hombres)
13. REUNIÓN DE LAS SERPIENTES (puño directo izquierdo avanzando e inicio de agresión por dos hombres)
14. LANZA OBLICUA (ataque de cuchillo frontal mano derecha avanzando)
15. CIRCULOS DOMINADORES (empujón frontal cruzado mano derecha a hombro derecho)
16. ABANICOS DESTRUCTIVOS (puño directo derecho avanzando desde el flanco izquierdo)
17. GRULLA DESPLEGADA (doble ataque; gancho derecho avanzando seguido de gancho derecho avanzando)
18. ÁGUILAS AGARRANDO (tomada de solapa frontal mano derecha y tomada lateral hombro derecho por dos hombres)
19. SEPARANDO LAS SERPIENTES (tomada lateral de hombro derecho y gancho descendente derecho avanzando por dos hombres)
20. LANZA PENETRANTE (ataque de cuchillo frontal mano derecha avanzando)
21. SACRIFICIO CIEGO (doble empujón frontal)
22. SERPIENTES DE SABIDURÍA (doble tomada lateral de hombros por dos hombres)
23. LANZA ENTRELAZADA (ataque de cuchillo frontal derecho avanzando)
24. HALCÓN CAÍDO (tomada de solapa mano derecha)

PROGRAMA PARA CINT. MARRON 2º GRADO

1. CRUZ FATAL (intento de abrazo frontal)
2. MARTILLOS GIRATORIOS (puño directo izquierdo avanzando desde el flanco izquierdo)
3. CRUZ DEFENSIVA (patada frontal pierna derecha)
4. DANZA DE LA OSCURIDAD (doble ataque; patada frontal pierna derecha y puño derecho al caer)
5. MATRIMONIO DE LOS CARNEROS (doble tomada lateral de hombros y muñecas por dos hombres)
6. EL CARNERO y EL ÁGUILA (tomada lateral de hombro derecho y puño directo derecho avanzando por dos hombres)
7. ESCAPE DE LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando desde el flanco derecho)
8. MOLINOS CIRCULARES (doble ataque; doble empujón frontal y gancho descendente derecho atrasado)
9. ARRODILLAMIENTO DESTRUCTIVO (gancho descendente derecho avanzando)
10. REVERENCIA ANTE BUDA (patada circular pierna derecha)
11. CÍRCULOS INVERTIDOS (doble ataque; patada circular pierna izquierda y puño directo izquierdo al caer)
12. REPRENDIENDO A LOS OSOS (abrazo posterior brazos presos y puño directo derecho avanzando por dos hombres)
13. RODEANDO LA TORMENTA (estocada frontal palo derecho avanzando)
14. DESCUBRIENDO LA OSCURIDAD (puño directo izquierdo avanzando por la espalda)
15. DESENROLLANDO EL PÉNDULO (doble ataque; patada frontal pierna derecha y puño directo derecho al caer)
16. LANZA PUNZANTE (ataque de cuchillo frontal mano derecha avanzando)
17. ESCAPE DE LA OSCURIDAD (puño directo derecho avanzando por la espalda)
18. CAPTURANDO EL CAÑÓN (pistola frontal al pecho)
19. TRENZAR EL TIGRE (uppercut derecho avanzando)
20. CAÑÓN ROTO (pistola a la espalda)
21. MAZAS AGEMELADAS (doble ataque; puño directo izquierdo avanzando y directo derecho atrasado)
22. DESAFIANDO EL CAÑÓN (pistola frontal al pecho)
23. DESVIACIÓN FATAL (doble ataque; gancho derecho avanzando y gancho izquierdo atrasado)
24. CAÑÓN RETORCIDO (pistola frontal a la cara)

PROGRAMA PARA CINTURÓN MARRÓN 1er. GRADO (Extensiones)

1. PLUMAS EMPUÑADAS (tomada frontal de pelo mano izquierda)
2. SALUDO ENGATILLADO (empujón frontal mano derecha a hombro izquierdo)
3. DANZA DE LA MUERTE (doble puño directo adelantado y atrasado)
4. OBSEQUIO DE DESTRUCCIÓN (apretón de mano cruzado mano derecha)
5. CUERNOS TRABADOS (candado de cuello frontal)
6. SOLO KIMONO (tomada de solapa mano izquierda)
7. SALUDO EN OBLICUO (empujón frontal cruzado mano derecha a hombro derecho)
8. CINCO ESPADAS (gancho derecho avanzando)
9. RASPANDO PATAS (Nelson incompleta)
10. PRESA DE LA MUERTE (candado de cuello lateral brazo derecho)
11. TALÓN CRUZADO (tomada frontal cruzada de muñeca mano derecha)
12. MARTILLO ESCUDADOR (gancho izquierdo avanzando)
13. SALUDO PENETRANTE (patada frontal pierna derecha)
14. CABEZA DE SERPIENTE PERCUTANTE (abrazo frontal brazos libres)
15. ALA CERRADA (llave posterior de brazo derecho con mano derecha)
16. ALA OSCURA (tomada lateral del hombro mano izquierda en corto)
17. MAZA INVERTIDA (puño directo izquierdo avanzando)
18. RAMA DOBLADA (patada frontal pierna izquierda)
19. PUNTAS PENETRANTES (abrazo frontal brazos presos)
20. RAMITA RETORCIDA (llave frontal de brazo derecho)
21. ESPADA OSCURA (tomada posterior de hombro mano izquierda a hombro derecho)
22. MAZA REPETIDA (empujón frontal cruzado mano izquierda a hombro izquierdo)
23. GARRA DERRAMADA (uppercut derecho avanzando)
24. ALAS QUEBRADIZAS (abrazo posterior brazos libres)

PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 1er.
GRADO (Extensiones)

1. PÉTALOS CAPTURADOS (luxación de los dedos de la mano derecha por el flanco)
2. EVADIENDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
3. ALAS ROTATIVAS (doble tomada posterior de hombros)
4. RAMITA CHASQUEANTE (empujón frontal mano izquierda al pecho)
5. GRULLA BRINCADORA (puño directo derecho avanzando)
6. MARTILLO DEMOLETOR (abrazo posterior brazos presos)
7. ENVOLVIENDO ALAS (doble tomada posterior de hombros)
8. CALMANDO LA TORMENTA (ataque de palo circular mano derecha avanzando)
9. ARIETE ATACANDO (intento de abrazo frontal embistiendo)
10. SEPARANDO ALAS (doble empujón frontal a los hombros)
11. MARTILLOS TRONANDO (puño directo derecho avanzando)
12. EXPRIMIENDO EL MELOCOTÓN (abrazo posterior brazos presos)
13. REVERENCIA OBLIGADA (doble tomada de mano derecha contra el pecho tras haber sido empujado)
14. OBSTRUYENDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
15. LANZANDO LA MAZA (doble tomada de muñeca derecha)
16. ESCUDO Y ESPADA (puño directo izquierdo avanzando)
17. PÉNDULO OSCILANTE (patada circular pierna derecha)
18. OBSEQUIO DEVUELTO (apretón de mano cruzado mano derecha)
19. CRUZ DE DESTRUCCIÓN (estrangulación posterior ambas manos)
20. DOBLE KIMONO (doble tomada frontal de solapa)
21. GOLPEANDO ALAS (intento de abrazo frontal)
22. DORMILÓN (puño directo derecho avanzando)
23. RAMITA EN ESPIRAL (abrazo posterior brazos libres)
24. VUELO A LA LIBERTAD (llave posterior de brazo derecho con mano derecha)

PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 2º.
GRADO (Extensiones)

1. MANOS IMPLORANDO (doble tomada frontal de muñecas)
2. ALAS DESTELLANTES (puño directo derecho avanzado)
3. DEVASTACIÓN REPETIDA (Nelson completa)
4. ALAS ENREDADAS (llave frontal de brazo derecho)
5. RESISTIENDO LA TORMENTA (ataque de palo circular mano derecha avanzando)
6. MAZA CORTANTE (doble tomada frontal de solapa)
7. CUÑA ATRAVESANDO (doble empujón frontal)
8. ESCUDO Y MAZA (puño directo derecho avanzando)
9. FLECHA DESLIZANTE (abrazo frontal brazos libres)
10. CRUZ CAÍDA (estrangulación posterior ambas manos)
11. TORMENTA REGRESANDO (doble ataque de palo circular en zig - zag)
12. RAMITAS CRUZADAS (doble tomada posterior de muñecas)
13. MAZA DESTELLANTE (puño directo derecho avanzando)
14. ESTRECHANDO EL PÉNDULO (patada lateral pierna derecha)
15. ALAS DE SEDA (doble tomada posterior de brazos)
16. REUNIENDO NUBES (puño directo derecho avanzando)
17. TALÓN DOMINADO (doble tomada de muñeca derecha)
18. TALÓN SERPENTEANTE (doble empujón frontal)
19. RODEANDO EL HORIZONTE (puño directo derecho avanzando)
20. RETIRANDO EL PÉNDULO (patada lateral pierna derecha con paso cruzado)
21. OBSEQUIO DE DESTINO (apretón de mano cruzado mano derecha)
22. GEMELOS DESTRUCTORES (doble tomada frontal de solapa)
23. ARIETE ROTO (intento de abrazo frontal embistiendo)
24. TORSIÓN DE FE (intento de doble tomada frontal de solapa)

**PROGRAMA PARA CINTURÓN NEGRO 3º.
GRADO (Extensiones)**

1. DESTRUCCIÓN CIRCULAR (puño directo izquierdo avanzando)
2. SACRIFICIO EN CUCLILLAS (abrazo posterior brazos libres)
3. ESCAPE DE LA MUERTE (estrangulación posterior brazo derecho)
4. GARRAS OSCURAS (tomada posterior del hombro mano izquierda en corto)
5. CÍRCULOS DE PROTECCIÓN (gancho descendente derecho avanzando)
6. ASCENSO CELESTIAL (estrangulación frontal ambas manos)
7. CEPILLANDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando desde el flanco derecho)
8. GIRO AMENAZADOR (agarre posterior del cinto mano izquierda)
9. DOMANDO LA MAZA (gancho descendente derecho avanzando)
10. DESVÍO DEL DESTINO (patada circular pierna derecha)
11. CRUZ DE LA MUERTE (estrangulación frontal cruzada de solapa ambas manos)
12. CAPTURANDO LA TORMENTA (ataque de palo descendente mano derecha avanzando)
13. ESCUDO CONQUISTADOR (tomada de solapa mano izquierda)
14. ENCUENTRO CON EL PELIGRO (defensa desde el suelo después de derribo)
15. ARRODILLAMIENTO OBLIGADO (puño directo derecho avanzando desde el flanco derecho)
16. CÍRCULO DE DESTINO (patada frontal pierna derecha)
17. OBSEQUIO ROTO (apretón de mano cruzado mano derecha)
18. ASEGURANDO LA TORMENTA (ataque de palo circular mano derecha avanzando)
19. ARIETE INTERCEPTADO (intento de abrazo frontal embistiendo)
20. SALTO DEL PELIGRO (empujón posterior con caída y contraataque)
21. ALA OBLICUA (uppercut izquierdo avanzando)
22. SACRIFICIO GIRATORIO (Nelson completa)
23. CORTANDO LA TORMENTA (estocada frontal de palo mano derecha avanzando)
24. ROMPEESPALDAS (puño directo derecho avanzando desde el flanco derecho)

A3. JURAMENTOS DE GRADO DE KENPO KÁRATE AMERICANO POR CINTURÓN

CINTURÓN AMARILLO (juramento fundamental del sistema)

Vengo hacia ti con las manos vacías. No tengo armas, pero si soy obligado a defenderme, a defender mis principios o mi honor, si es cuestión de vida o muerte, de derecho o injusticia, entonces aquí están mis armas, las manos vacías.

CINTURÓN NARANJA:

Entiendo que soy un principiante en un arte nuevo y fascinante que me llevará a mayores obligaciones y responsabilidades. Para honrar mis obligaciones y responsabilidades juro servir a mi instructor, a mis compañeros estudiantes y a mis camaradas.

CINTURÓN PÚRPURA:

Sigo solemnemente el arte del Kenpo y libremente asumo la obligación y responsabilidad de no malemployar mi habilidad para dañar o asustar. Lucharé sólo si me veo forzado a defenderme y refrenaré mi rabia, me resistiré a la ofensa, y seré rápido al perdonar y al olvidar la afrenta.

CINTURÓN AZUL:

Nunca permitiré que el orgullo guíe mis pasiones y defenderé, con toda la habilidad que poseo, al débil, al desvalido y al oprimido. Prometo mantener una lealtad firme a la Asociación y a mi instructor. Además, prometo hacer un esfuerzo interminable por ganar la misma lealtad de aquellos que acuden a mí para su entrenamiento.



CINTURÓN VERDE:

Prometo esforzarme continuamente para pulir mis habilidades, aumentar mi conocimiento, y ampliar mis horizontes. Me obligaré a mí mismo bajo la tutela de mi instructor para aprender las habilidades de un maestro que me permitirá aprender las mismas de la manera prescrita por Ed Parker.

JURAMENTO DE 3er DAN DE MARRÓN:

Juro que a medida que mi habilidad como profesor aumente no rechazaré, ridiculizaré, humillaré ni avergonzaré a ningún estudiante ni compañero instructor en presencia de una clase o grupo. Todas las quejas y disputas deberán ser resueltas en privado, lejos de la vista del grupo.

JURAMENTO DE 2º DAN DE MARRÓN:

Entiendo que, al igual que un doctor, aquellos asuntos privados de mis estudiantes y compañeros instructores que lleguen a mis oídos durante el ejercicio de mis responsabilidades, son privadas, y no deben discutirse con ningún otro alma viviente. Prometo que nunca violare este ni ningún otro juramento en busca de beneficio personal.

JURAMENTO DE 1er DAN DE MARRÓN:

Honro y entiendo como sagrado el derecho de los hombres a protegerse a sí mismos. Y además mantengo que como un artista marcial entrenado en Kenpo tomaré sobre mí todas las obligaciones y responsabilidades debidas a mi Dios, familia, país y a la Asociación.

JURAMENTO DE CINTURÓN NEGRO:

Mantengo que mi tiempo y mi habilidad son los activos de mi profesión, activos que aumentan de valor a medida que progreso en el arte hasta que, como Cinturón Negro Tercer Dan, me alce como un instructor completamente cualificado. También será mi responsabilidad proteger a cualquier estudiante de individuos voraces que pudieran querer aprovecharse de debilidades personales para llevar al ingenuo por caminos poco aconsejables, y preservar las cosas sagradas: Dios, familia, patria y asociación. Me comprometo completamente.



A4. PRINCIPALES POSICIONES DE KENPO KÁRATE AMERICANO

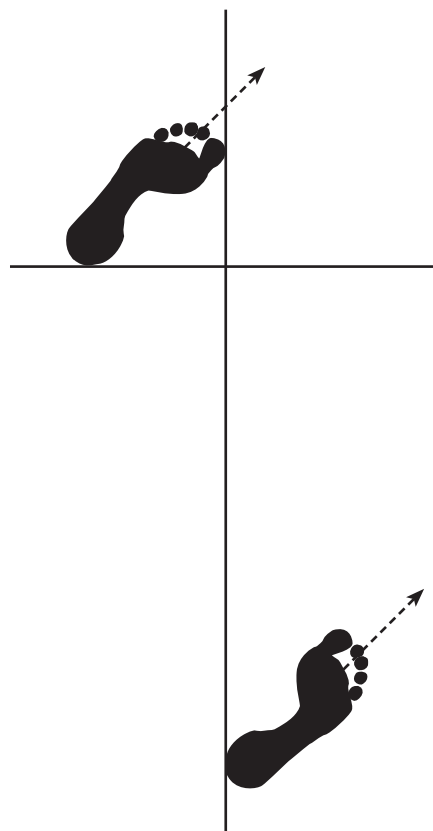


A4.1. POSICIÓN DE NEUTRAL

Es la posición de guardia por defecto del kenpoísta. De ahí que lleve el nombre de NEUTRAL en alusión al principio de neutralidad. Es la posición a partir de la cual se desarrollan las demás.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Los pies se colocan a ambos lados de la línea de visión¹.
- El peso se reparte al 50% entre ambos pies.
- Los pies se disponen en un ángulo de 45° con respecto a la línea de visión.
- La punta del pie adelantado y el talón del pie atrasado están en contacto con la línea de visión.
- Los pies están separados por una distancia que equivale al doble del ancho de los hombros.
- Las rodillas se mantienen semiflexionadas.



Esquema de la posición de neutral.



Demostración de la posición de neutral en la UCM.

1. Línea imaginaria que marca la orientación del kenpoísta y que pasa por debajo de su centro de gravedad.

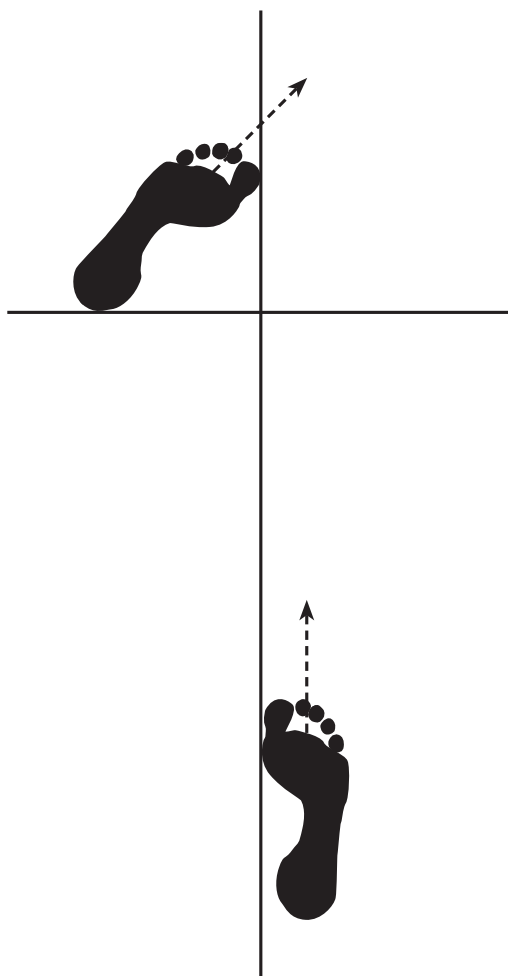


A4.2. POSICIÓN DE ARCO Y FLECHA

Partiendo de la posición de neutral, el arco y flecha estira la cadera atrasada hacia delante, hasta colocarla a la altura de la adelantada. Se utiliza principalmente para aportar potencia a los golpes del brazo atrasado.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Los pies se mantienen a ambos lados de la línea de visión.
- Un 60% del peso se apoya en el pie adelantado y un 40% en el pie atrasado.
- El pie adelantado se mantiene en un ángulo de 45°. El pie atrasado gira hasta colocarse paralelo con respecto a la línea de visión.
- La punta del pie adelantado y el lateral del pie atrasado están en contacto con la línea de visión.
- Los pies están separados por una distancia que equivale al doble del ancho de los hombros.
- La rodilla adelantada se mantiene semiflexionada. La rodilla atrasada permanece recta.
- La pelvis queda en un ángulo de 90° con respecto a la línea de visión.



Esquema de la posición de arco y flecha.

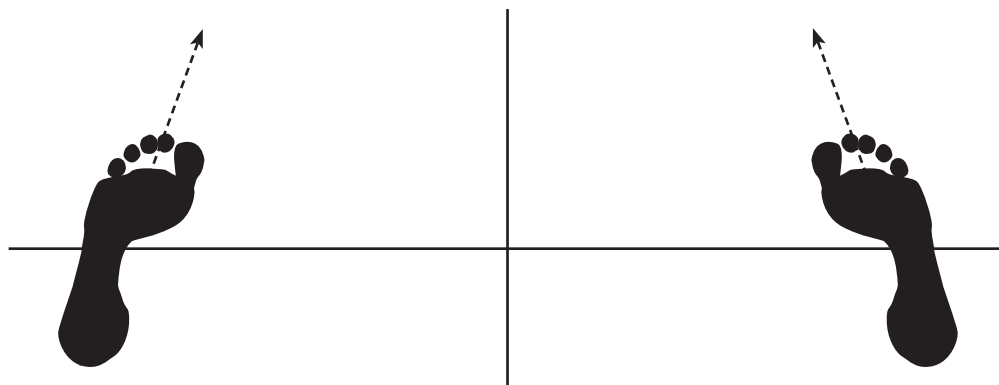


A4.3. POSICIÓN DE JINETE

Es una posición empleada principalmente para ejercicios técnicos (técnica básica, formas, sets...) en los que es importante que el estudiante trabaje el tren superior sin tener que preocuparse del tren inferior. Su utilidad en combate es muy limitada debido a que el kenpoísta expone su cuerpo más que en ninguna otra posición.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Los pies se colocan en una línea imaginaria perpendicular a la línea de visión.
- El peso se reparte al 50% entre ambos pies.
- Los pies se curvan ligeramente hacia dentro para aumentar la estabilidad.
- Los pies están separados por una distancia que equivale al doble del ancho de los hombros.
- Las rodillas se mantienen semiflexionadas.



Esquema de la posición de jinete.

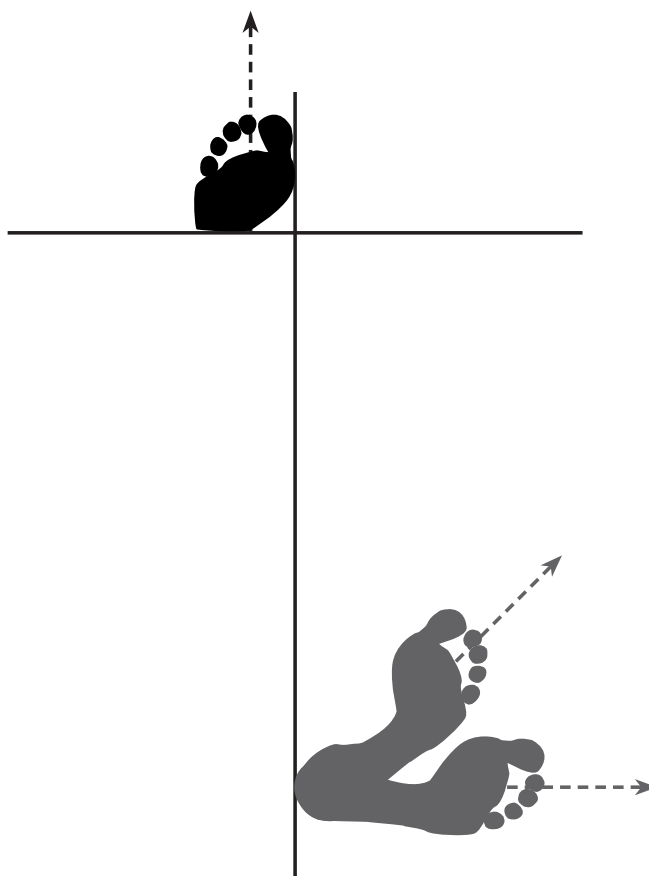


A4.4. POSICIÓN DE GATO (45° Y 90°)

La posición de gato se caracteriza por apoyar la mayor parte del peso del cuerpo sobre la pierna atrasada, facilitando movimientos rápidos por parte de la pierna adelantada (como por ejemplo una patada frontal).

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Los pies se mantienen a ambos lados de la línea de visión.
- Un 10% del peso se apoya en el pie adelantado y un 90% en el pie atrasado.
- El pie adelantado está paralelo a la línea de visión y se apoya tan solo en la zona metatarsal.
- El pie atrasado se mantiene en un ángulo de 45° o de 90° con respecto a la línea de visión.
- El lateral del pie adelantado y el talón del pie atrasado están en contacto con la línea de visión.
- El segmento de la pierna adelantada que va de la rodilla al tobillo debe permanecer perpendicular al suelo. Se considera un fallo grave que este segmento apunte hacia atrás.
- La pelvis queda en un ángulo de 90° con respecto a la línea de visión.
- Las rodillas permanecen semiflexionadas.



Esquema de la posición de gato.



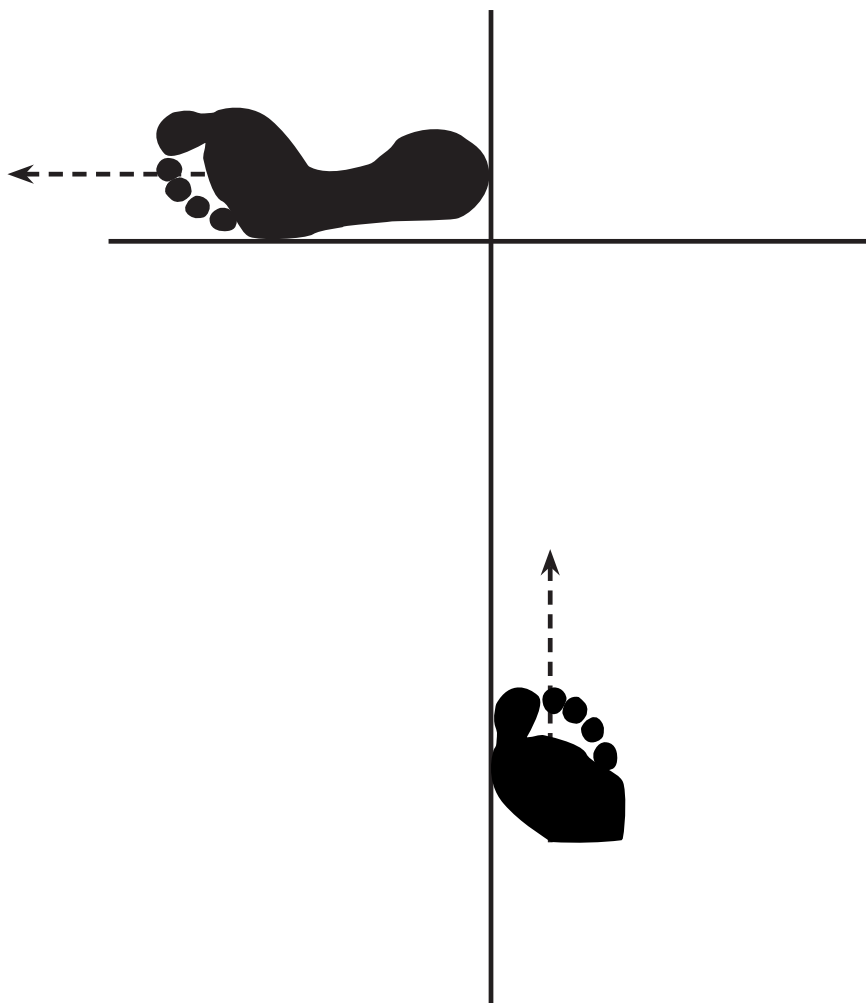
A4.5. POSICIÓN DE GUARDIA CRUZADA

La posición de guardia cruzada se considera una posición de transición, útil para desplazamientos muy rápidos, y como preparación de diversas patadas.

Existen dos versiones: la guardia cruzada frontal y la guardia cruzada posterior.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA GUARDIA CRUZADA FRONTAL

- Los pies se mantienen a ambos lados de la línea de visión.
- El peso se distribuye al 50% entre ambos pies.
- El pie adelantado se mantiene en un ángulo de 90°. El pie atrasado gira hasta colocarse paralelo con respecto a la línea de visión, apoyado en la zona metatarsal.
- El talón del pie adelantado y el lateral del pie atrasado están en contacto con la línea de visión.
- Las rodillas se mantienen semiflexionadas y paralelas.
- La pelvis queda en un ángulo de 90° con respecto a la línea de visión.



Esquema de la posición de guardia cruzada frontal.

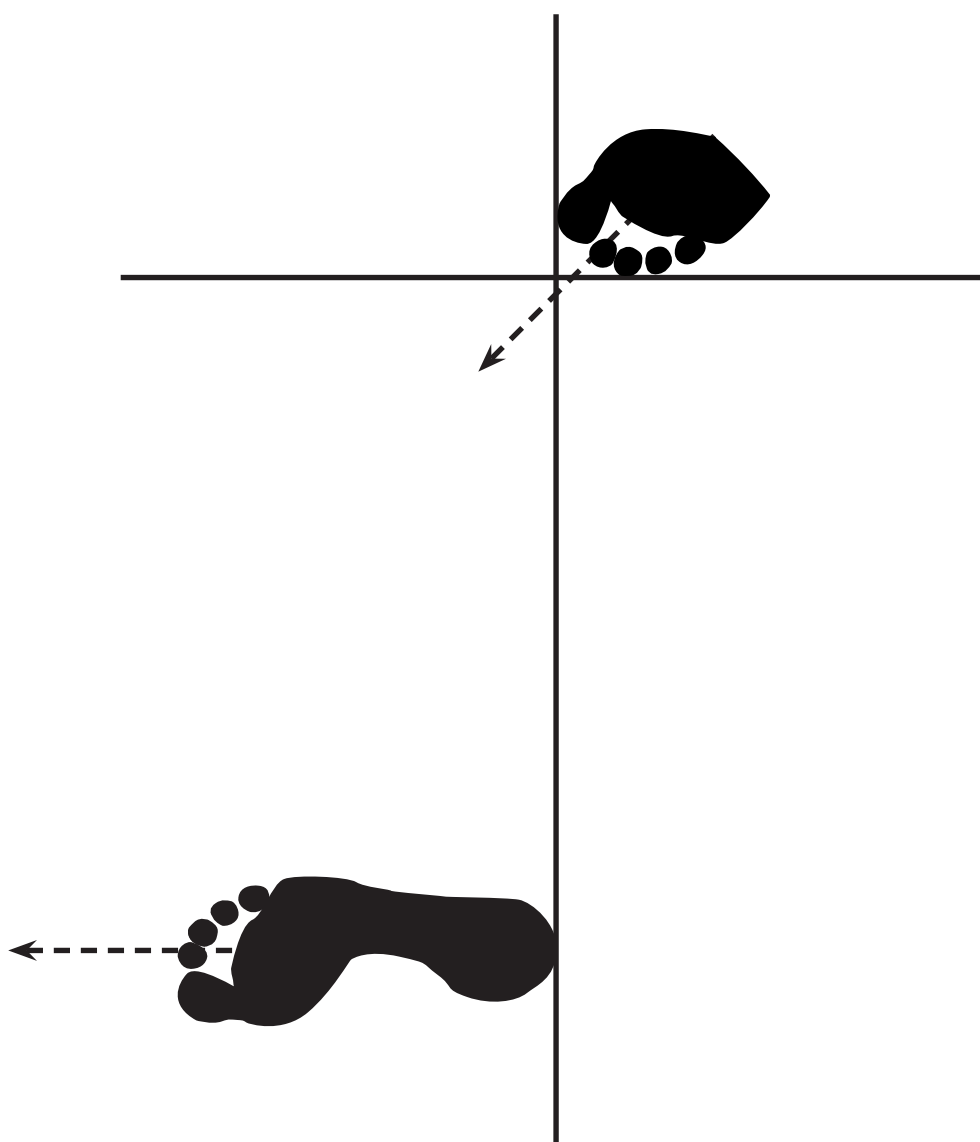


CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA GUARDIA
CRUZADA POSTERIOR

- Los pies se mantienen a ambos lados de la línea de visión.
- El peso se distribuye al 50% entre ambos pies.
- El pie atrasado se mantiene en un ángulo de 90°. El pie adelantado gira hasta colocarse en un ángulo de 45°

con respecto a la línea de visión, en dirección contraria a ésta, y apoyado en la zona metatarsal.

- El talón del pie atrasado y el lateral del pie adelantado están en contacto con la línea de visión.
- La rodillas se mantienen semiflexionadas y paralelas.



Esquema de la posición de arco y flecha.



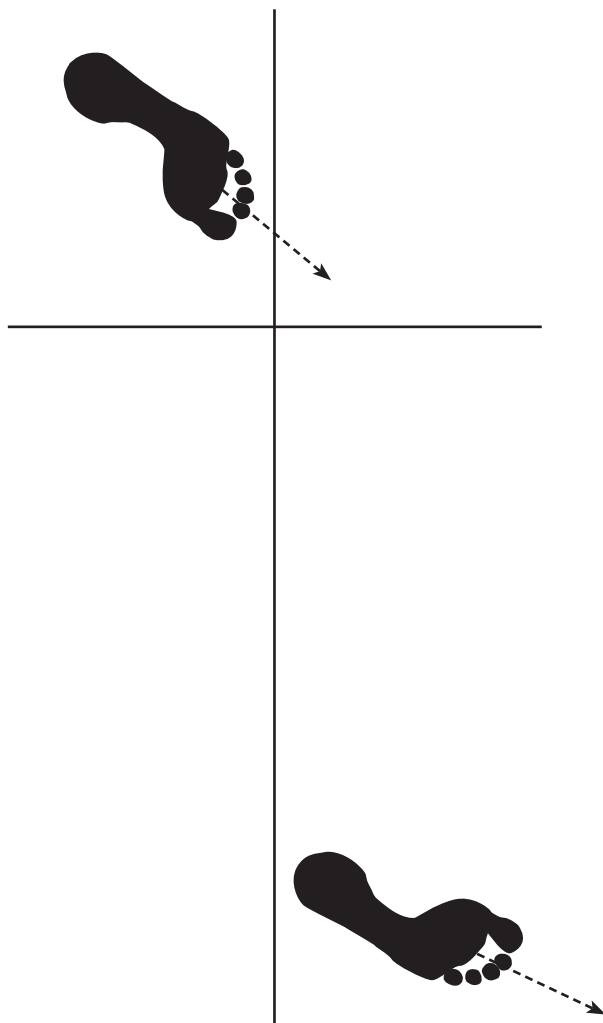
A4.6. POSICIÓN DE ARCO Y FLECHA DE REVÉS

La posición de arco y flecha de revés es similar a la posición de arco y flecha, salvo porque cambia la relación entre la línea de visión y la disposición del tren inferior.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Los pies se mantienen a ambos lados de la línea de visión.
- Un 40% del peso se apoya en el pie adelantado y un 60% en el pie atrasado.

- La punta del pie adelantado y el lateral del pie atrasado están en contacto con la línea de visión.
- Los pies están separados por una distancia que equivale al doble del ancho de los hombros.
- La rodilla atrasada se mantiene semiflexionada. La rodilla adelantada permanece recta.



Esquema de la posición ideal de arco y flecha de revés.

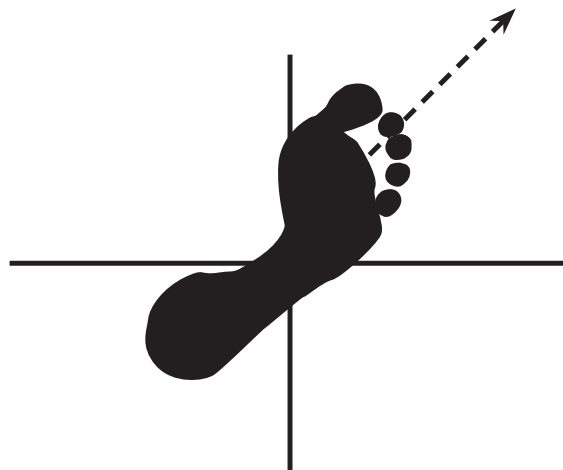


A4.7. POSICIÓN DE GRULLA

La posición de grulla es la única posición de kenpo en la que sólo se apoya una pierna. Se emplea como preparación de algunas patadas bajas y para situaciones que requieren de un desplazamiento muy brusco.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- El pie de apoyo se mantiene sobre la línea de visión, en un ángulo de 45°.
- La punta del pie adelantado y el lateral del pie atrasado están en contacto con la línea de visión.
- El pie levantado se apoya sobre el lateral de la rodilla opuesta o se mantiene en el aire a la altura de la misma.
- Las caderas y los hombros se mantienen perpendiculares a la línea de visión.



Esquema de la posición de grulla.



El pie alzado se puede apoyar en la pierna contraria o mantenerse en el aire.



ÍNDICE DE TEMAS

A

Adler, Stella 6, 10, 15, 50, 55, 100, 188
 Artes marciales 3, 19, 26–44, 51, 63, 76,
 80, 84–94, 105–106, 110–111, 146,
 168–169, 198–201, 227.
 Actores famosos que las practican 4
Véase también Kalaripayattu;
Véase también Kenpo Kárate Ame-
 ricano

C

Chejov, Michael 10, 16, 53, 196, 228
 Cine 137, 173
 Plano 109

D

Donnelan, Declan 11, 56, 59, 64, 75, 103,
 105, 151, 170, 182

E

Ejercicios 17, 67–72, 81–82, 146–147, 153,
 160–161, 173, 184–185, 201, 202, 213,
 218, 224–225, 232–233, 270, 272
 Escenario 109–110

G

Grotowski, Jerzy 6, 13, 16, 20, 40, 50, 53,
 67, 121, 123, 130, 133, 156, 171, 174,
 220, 230
 Gurú 51

I

Interpretación 28, 33, 40, 169
 Elementos fundamentales 134, 165
 Escuelas de 50, 167
 Importancia 54
 Memoria afectiva 99

K

Kalaripayattu 19, 30, 60, 63, 88
 Kenpo Kárate Americano 3, 8, 18, 24, 27–
 39, 46, 76, 79, 86, 89, 105, 110, 117,
 123, 137, 146, 149, 160, 163–164, 165,
 168, 175, 183, 187–192, 198–199, 203,
 227, 281, 283–290

M

Mamet, David 9, 12, 18, 23
 Meisner, Sanford 9, 11, 23, 66, 77, 101, 162,
 170, 211
 Método 5, 9–21, 45, 167–169
 Movimiento
 Fluido 227–231
 Realce 95, 139, 141, 222

O

Oida, Yoshi 10, 16, 21, 57, 61, 66, 73, 77, 96,
 101, 104, 108, 111, 113, 130, 135, 157,
 173, 193, 196, 206, 216

S

Scott, Adolphe Clarence 19
 Sistema Mushin 7, 45–46
 Stanislavski, Konstantín 5, 11, 20, 22, 33,
 40, 54, 78, 84, 99–100, 123, 127, 131,
 133, 150, 155, 165, 228
 Memoria afectiva 99

Y

Yoga 20

Z

Zarrilli, Phillip 5, 9, 14, 19, 30, 60, 63, 100,
 126, 169, 187

